

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Roman Gelperin



MOTİVASYON REHBERİ

ERTELEME
bağıMLILIK
ve
TEMBELLİK PSİKOLOJİSİ

Roman Gelperin

Motivasyon Rehberi

Erteleme, Bağımlılık
ve Tembellik Psikolojisi

Türkçesi
Nihan Azizlerli • İdem Güliz Şan



Psikonet Yayınları Kendine Yardım Serisi

Motivasyon Rehberi

Erteleme, Bağımlılık ve Tembellik Psikolojisi

Addiction, Procastination and Laziness

A Proactive Guide to the Psychology of Motivation

Copyright ©2017 Roman Gelperin

Copyright ©2018 Psikonet Yayınları

Türkçesi: Nihan Azizlerli, İdem Güllz Şan

Editör: Dr. H. Alp Karaosmanoğlu

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

1. Basım: Temmuz 2018

5. Basım: Aralık 2020

ISBN: 978-605-68654-1-1

Baskı ve Cilt:

Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Zafer Mah.147. Sk., 9-13A Esenyurt - İstanbul

Tel.: (0212) 565 11 66

Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ

Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,

No:161/8, Şişli 34363 - İstanbul

Tel.: (0212) 231 84 43

Faks: (0212) 231 22 77

info@psikonet.com

www.psikonet.com

İçindekiler

<i>Giriş</i>	7
1 İnsan Davranışındaki Anormallikler	9
2 Gizemi Çözmek	17
3 Motivasyonun Psikolojik Doğası	25
4 Hazsal Bilinçdışı Nasıl Çalışır?	41
5 Motivasyonun Zihinsel Çerçevesi	51
6 Alet Çantasındaki Stratejiler	65
7 Öğrendiklerimizi Uygulamak	93

Bu kitabı uzun yıllar motivasyon sorunlarıyla uğraştıkta sonra, tam bir Banlayış, kabullenme ve kendini kontrole ulaştığımda 2013 yılında yazdım. Bu konularla, tüm psikolojik sorunlarda kullandığım ve önerdiğim gibi, “içe bakış” aracılığıyla başa çıktım. Yani, kişinin zihninin gizli yanlarına dikkat etmek, sorunun kökenini belirlemek ve uygun çözümü tasarlamak.

Bu kitabı, günümüz dünyasında insanların zihinlerini doğru şekilde anlamasıyla aslında kolayca ve etkin şekilde çözülebilecek ama kişilerin kendilerini yıpratmaları motivasyon sorunları hedef alan bir kendine yardım kitabı olarak yazdım. Sigarayı bırakmak dışında, bu kitapta tanımlanan tüm motivasyon sorunları yakından yaşadım.

Birinci bölüm'deki beş örnek, kişisel içe bakışlarıma ve çevremde aynı konuyla mücadele eden kişilere yönelik kapsamlı gözlemlerime dayanan kurgusal kişilere aittir. Sigara örneğine gelirsek, hiçbir zaman sigara bağımlısı olmadım ve bu nedenle hiç bırakmam gerekmedi. Ancak, etrafımdaki sayısız sigara kullanıcısına dair gözlemlerim -deneme, genellikle başarısız olma ve bir kez daha bırakmaya çalışma- onların çıkmazlarının diğer tüm motivasyon sorunlarıyla aynı değişkenlere sahip olduğunu ve bu nedenle aynı yöntemlerle çözülebileceğini gösterdi.

Bu kitabı yazdığımdan bu yana kendi yaşantıma uygulayabileceğim tüm teknikleri büyük bir başarıyla kullandım. Umarım bu sayfalara aktardığım zor kazanılmış farkındalıklar benim için olduğu kadar sizin için de yararlı olur.

Yaşantımız boyunca kuşkusuz hepimiz kendi davranışlarımızda anormallikler gözlemlemiştir. Ancak, bunu psikoloji meraklılarının ve öğrencilerinin abartılı şekilde bahsettikleri gibi “insanlar mantık dışı davranır” anlamında söylemiyorum. Onların bahsettikleri şeyin, insan zihnindeki derin ruhsal mekanizmalarla genellikle ilgisi yoktur.

İnsanlar, basitçe “mantık dışı” davranıyor veya düşünüyor değildir. Ancak davranışlarımız üzerindeki bilinçli kontrolümüzün etkisi bazen az, bazen ise çok az olur. Bazen de hiç olmaz.

Bilinçli amaçlarımız ne olursa olsun, karşı koymamıza rağmen içimizdeki bazı karşıt güçlerin davranışlarımızı sürekli ittiğini, çektiğini veya belirlediğini fark edebiliriz. Kendini gözlemleyen kişilerin neredeyse hepsi, davranışlarının tamamını kontrol edemediklerini kabul edecektir. Davranışlarını gerçek anlamda hiç kontrol edemediklerini hisseden insanların sayısı da oldukça çoktur.

Erteleme

Jim’e Amerikan Edebiyatı ile ilgili sekiz sayfalık bir ödev verileli 6 hafta olmuştu. Geçen zaman boyunca bu konuyu sıkça düşündü. Ödevi bitirmenin 10 saatten fazla sürmeyeceği kanısına vardı. Aradan çıkarmak için birçok kez ödevi başlamaya niyetlendi. Bu karar-

lılıktan tekrar tekrar kaçınıp, bir kelime bile yazmadı. Şimdi, gecenin karanlığında, ödev teslim tarihine 10 saat kala hararetle yazmaya ve sözcükleri bir araya getirmeye çalışmaktadır. Jim, önündeki 10 saatin her dakikasını yoğun şekilde çalışarak, mola vermeden ve televizyon izlemeden veya bilgisayar oyunları ile oynamadan geçirir. Stresli, rahatsız, bitkin hissetse de 10 saatin sonunda ödevi tamamlamayı başarır ve zamanında teslim eder.

Jim şimdi sevinçlidir. Büyük bir rahatlama ve coşku hissetmektedir, omuzlarından büyük bir yük kalkmıştır. Ödevi için 10 saat boyunca çalışmıştır ve sonunda bitirmiştir. Artık kendisini yorgun hissetmemektedir. Her şeyin üstesinden gelip, her engeli aşabileceğini düşünmektedir. “Bundan sonra asla” diye düşünür. “Bundan böyle hiçbir ödevi son dakikaya bırakmayacağım ve bir daha böyle bir koşuşturmaca yaşamak zorunda kalmayacağım.” Ancak tabii ki, ödev başlamadan önce günlerce, haftalarca, aylarca erteleyerek teslim tarihinin son dakikasını bekleyerek kendini bu sürecin içinde tekrar tekrar bulmaya mahkumdur.*

Bu durum kuşkusuz pek çoğumuzun sürekli olmasa da bir zamanlar mutlaka deneyimlediği son derece olağan bir senaryodur. Peki niçin böyle olmaktadır? Neden yapılacak iş olduğunu bildiğimiz halde sayısız saatimizi verimsiz, anlamsız aktivitelerle geçiriyoruz? Niçin pek çoğumuz erteleme isteğine karşı koyamıyoruz? Böyle yapanlarla, tüm işlerini erken veya zamanında özenle teslim edenleri ayıran nedir?

İşleri son dakikaya bırakmanın sonucunda yaşayacağımız stres ve gerginliğin bir şeye değmeyeceğini bilsek de, niçin kendimizi ça-

* Bu ve takip eden dört örnek gerçek durumlardaki, gerçek kişilerdir. Üçüncü örnek dışındakiler kişisel deneyimlerimden ve aynı sorunu yaşayan etrafımdaki insanlara ait gözlemlerimden alınmıştır. Sadece sigarayla ilgili üçüncü örnek benim diğer kişilerle ilgili gözlemlerime -ve ikinci olarak- az sayıda benzer kişisel deneyimlerime dayanmaktadır.

lışmaya zorlamıyoruz? Ve tabii ki, bunların ötesinde işler geri kalmaktadır. Birçok insan “irade”leri olmadığını söyleyecektir. Ayrıca görevin tesliminden hemen önce “iradeyi” işbaşına çağırarak olanaaksıza yakın bir şeydir. Öyle zamanlarda o motivasyonu yakalayabilirsek, her şeyi yapabiliyoruz gibi gelir. Ancak hiç kimse bir görevi bu şekilde, sürekli ve ağır bir baskı hissederek tamamlamak istemez. Yoğun çalışanlar genellikle bu seneryoyu yaşarlar ve sıklıkla pışmanlık duyarlar. Ayrıca bunun sonucunda birçok olumsuz fiziksel ve psikolojik yan etki de ortaya çıkabilir.

Aslında her ikisi için de en iyisini bulmak mümkündür: Teslim tarihinden kaynaklanan stres ve gerginlik olmadan verimli ve proaktif olmak. Bunun irade ile çok az ilişkisi vardır ve az sonra göreceğimiz gibi irade sadece değişken ve önemsiz bir etkidir. Gereken şey motivasyonu anlamaktır. Ancak bu konuyu şimdilik bir kenara bırakalım ve birkaç örnekle ilerleyelim.

Motivasyon Kaybı

Annemarie, kilo vermeye çalışmaktadır. Spor salonuna üye olur. İki hafta boyunca her gün istekle gider ve takdire değer bir şekilde antrenman yapar. Üçüncü haftanın başında gitmek için tereddüt eder ama yine de kendini toplayıp, gider. Ertesi gün, bir gün ara vermenin sorun olmayacağını düşünür ve gitmez. Ve, ardından birçok kişinin yaşadığı gibi spor salonuna gitmek için kendini toparlamakta zorlanır.

Bu korkunç hisle sıklıkla karşılaşır ve spora gidemez. Ardından spor salonuna haftada bir kez gitmeye başlar, sonra iki haftada bire düşer ve en sonunda gitmeyi bırakır. Bu, tipik bir motivasyon kaybı örneğidir ve günümüzde oldukça yaygındır.

Sigara Bağımlılığı

John, 36 yaşındadır. Bir muhasebe firmasında çalışmaktadır ve 18 yıldır sigara kullanmaktadır, bırakmak istemektedir. Günde yarım paket sigara içmektedir. Gün boyunca sigara için yoğun bir istek duyar ama verdiği sözü hatırlayıp, dayanır. İlk gün sözünü tutar ve tek bir sigara bile içmez. Ertesi gün işten eve yürürken, dayanamaz, sigara içer ve kendini sigara içerken bulunca şaşırır.

Paketi cebinden çıkartır, sigarayı alır, ağzına koyar, cebinden çakmağını çıkartır, sigarayı yakar, hem paketi, hem çakmağı cebine geri koyar ve ancak birkaç nefes aldıktan sonra sözünü bozduğunun farkına varır. Sigaradan son bir derin nefes alır ve fırlatıp atar.

Ertesi gün, tekrar içmemek için paketini işyerindeki çekmeceye koyar. Sıklıkla sigara içme arzusu duyar ama kendini durdurur. Ancak bir süre sonra kendini elinde paketi, sigarasını yakmış olarak bulur. Çekmeceden alıp, dışarıya çıkmış, sigarasını yakmıştır. Hareketlerinin farkındadır ama sigaradan birkaç nefes aldıktan sonra suçluluk hisseder çünkü kendisine verdiği sözü tutamamıştır. Sigarayı fırlatır.

Bir sonraki gün hiçbir şekilde sigaraya ulaşmamak için paketi tamamen atar. Bir kez daha sigara içme arzusu gelir ama gidermek için fırsatı yoktur, kaçınır. Gün boyunca işinde çok az gelişme sağladığını ve düşüncelerinin sürekli markete gidip sigara almaya yönelik olduğunu fark eder. Sonuçta bu zorlu bırakma denemesinin, profesyonel yaşantısında kabul edilemez etkileri olduğuna karar verir. Sigarayı bırakma denemesini erteleyerek dükkana gider ve sigara alır; belki de tatil zamanında bırakmalıdır. Günde yarım paket sigara içme rutinine geri döner. Bu örnekte, John bağımlılığından vazgeçmek için pek çok insanın gösterdiğinden daha fazla bir çaba harcamıştır. Ancak bırakmaya çalışırken bir kritik noktayı gözardı etmiştir. Kitabın sonunda John'a bir dahaki denemesinde

başarılı bir şekilde bırakabilmesi için nasıl bir öğüt verdiğimizizi göreceksiniz.

Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı

Junseo, üniversiteden kış tatili için eve dönmüştür. Ödevleri ve evdeyken halletmesi gereken bazı kişisel işleri bulunmaktadır. Ama hiçbirisi acil değildir. Tatilin ilk günü sabah 8’de uyanır. Ailenin geri kalanı uyumaktadır ve gün içinde beraber bir program yapmak istemezler. Bu duruma sıkılmıştır. Junseo, sıkıntısını gidermek için çocukluk alışkanlığı olan bilgisayar oyunlarını seçer. Uzun süredir bilgisayar oyunu oynamamıştır ve üniversitede de hiç böyle bir isteği olmamıştır. Çocukluğundan beri odasında olan, tamamen unuttuğu PlayStation’a dalıverir. Oyuna hafif bir özlemle başlar ve sonraki birkaç saatini oyunun kurallarıyla yeniden tanışarak keyifle geçirir. Saat 10’da kahvaltı yapar. Karnı doymuştur ve kendini uyuşuk hissetmektedir. Daha önemli bir şey yapması gerekmediğini düşünerek oyununa geri döner. Birkaç saat daha oynar, bu şekilde eğlenmektedir. Saatine baktığında 13.30 olduğunu görür. “Bunu bırakıp günüme devam etmeliyim”, “Yürüyüşe çıkmalı, erkenden ödevimi yapmalı, belki bazı eski arkadaşları görmeliyim” diye düşünür. Evden çıkmak için hazırlanır ama çıkmadan 15 dakika daha oynar. 15 dakika onu tatmin etmez ve kendine bir 10 dakika daha verir. Bunu fark etmeden sürekli yapar ve kendine verdiği süreyi geçtiğini gördüğünde 10 dakika daha uzatır. Saat 17.00’de acıktığında, oyunu bırakır ve nihayet evden çıkar.

Yürüyüş yapmaya ve bir lokantada hamburger yemeye karar verir ve bunları gerçekleştirir. Ama eve dönünce ödevinin başına geçmez ve tekrar bilgisayar oyununa başlar. Gece 02.00’de bitkin düşene kadar oyun oynamaktan kendini alamaz ve en sonunda uyuyakalır.

Ertesi sabah 10:30'da uyanır, kahvaltı eder ve oyun için tekrar büyük bir istek duyar. O gün 19:00'da birkaç arkadaşıyla barda buluşmak için plan yapmıştır. Buluşmaya kadar epey zaman olduğu için biraz oyun oynamanın uygun olduğunu düşünür. Ve, kesintisiz 8 saat oyun oynar. Saat tam 19.00'da arkadaşlarıyla buluşmasını hatırlar, hızla giyinir ve bara doğru koşar.

Arkadaşlarıyla birlikteyken oyun hep aklındadır ve oyun için daha büyük bir istek duyar. Eve dönerken aklında hep oyun vardır ve oynamak istemektedir. Eve gider gitmez gece boyunca oyun oynar.

İlerleyen birkaç gün boyunca durum aynıdır. Junseo oyun oynamaya isteğine karşı koyamaz ve sadece bazı gereklilikler için ondan ayrılır. Boş vakitlerinde başka hiçbir şey yapmaz ve günde ortalama 12 saat oyun oynar. Bu zaman boyunca kendini durdurmak için kararlar alır. 15 dakika, ardından 20 dakika, sonra 1 saati hedefler. Kararlarını yerine getiremez, zamanın akışını kaybeder ve sonuçta saatlerce oyun oynar. Kalkmayı başardığında ve odasından yemek veya bir iş için çıktığında, işi biter bitmez oyunun başına geçer ve saatlerce oyun oynar.

Bu durum, altı gün boyunca böyle sürer. Junseo, 6. günde oyunun sonuna ulaşmayı başarır. Başarır başarmaz da, oyuna karşı tüm ilgisini kaybeder ve PlayStation'ını kaldırır. O noktadan sonra başka bir oyun oynamaz ve kış tatilini planladığı gibi geçirir; ödevini yaparak, arkadaşlarıyla vakit geçirerek ve daha üretken alanlarla ilgilenerek.

Bilgisayar oyunu oynamış olan, hâlâ oynayan veya oynayan birini tanıyan kişiler için bu rastlanmadık bir durum değildir. Ertelemenin bir başka yönüdür ve kendine özgü merak uyandırıcı, tuhaf yanları vardır. Bilgisayar oyunları psikolojik açıdan özellikle ilginçtir. Daha sonraki bölümlerde yarattıkları motivasyonel durumları göreceğiz.

Aşırı Uyuma

Tom, çok fazla uyumaktadır. Günlük ortalama 11 saat. Tom, bu durumdan memnun değildir, ancak her gün istemeden de olsa fazla uyur. Psikolojik ve fizyolojik olarak sağlığı çok iyidir. Ama yine de sabah yataktan kalkmakta zorluk çekmektedir. Tamamen dinlenmiş olarak uyansa da, genellikle yatakta kalmaya devam eder ve bir, iki hatta üç saat daha uyur. Gününü planlamak için işi dışında çok az sorumluluğu bulunmaktadır. Tek odalı oldukça küçük evinde, aynı zamanda uyuduğu odada bilgisayarından çalışmaktadır. Yemek yedikten sonra yatağa uzanır ve biraz kestirir. İşinin bir kısmını bitirdikten sonra genellikle yatar ve yine uyur. Arkadaşlarıyla buluşmak, yürüyüşe çıkmak veya spor merkezine gitmek için bazen evden çıkmaktadır ama bunun dışında hep evdedir. Yatakta yatmak ve uyumak dışında gününü sıkışık odasında geçirmekte ve yine yatarak ara sıra kitap okuyup, TV izlemektedir. Aşırı uyumasına rağmen Tom'un zorunlu işlerini halletmek ve boş vakti için zamanı bulunmaktadır.

Bu örnek, tembellik veya depresyon olarak adlandırılabilir ya da fiziksel bir rahatsızlıktan kuşku duyulabilir. Bunlar geçerli nedenler de olabilir. Ancak sıklıkla böyle bir uyku davranışını belirleyen etken öncelikle motivasyon eksikliğidir ve bu genellikle gözardı edilir.

Sanırım bu örnekler genel resmi göstermek ve önümüzde yatan sorunu aydınlatmak için yeterlidir. Şunu bilmek istiyoruz: İsteğimiz karşısında duran anlaşılabilir psikolojik mekanizmaların altında ne yatıyor? Bazı şeyleri yapmak için kendimizi toplamayı neden beceremiyoruz ve niye başka şeyler yapmaktan kendimizi alıkoyamıyoruz? Bu davranış insanda niçin böylesine güçlü? Ve bazen niçin irademize karşı koyamıyoruz? Niye bazı aktiviteler kendimizi alamayacağımız kadar çekici gelirken bazı şeyleri yapmak devasa

MOTİVASYON REHBERİ

bir kayayı kaldırmak gibi geliyor? Ve, sonuç olarak; bunun üstesinden niçin ve nasıl gelebileceğimizi, neler öğrenebileceğimizi ve öğrendiklerimizi hayatımızı kontrol etmek için nasıl uygulayabileceğimizi öğreneceğiz.

Genel psikolojik fonksiyonlara veya teorilere girmeden önce, önümüzdeki örneği inceleyelim. Burada, eylem ve sonuç arasındaki farkı anlamak için, bugünlerde popüler bir kavram olan, güçlü bir içgörüyü başvururuz.

Eylem ve Sonuç

İlk bakışta Jim ödevini tamamlamak istiyor, Annemarie forma girmek istiyor, John sigarayı, Junseo da bilgisayar oyununu bırakmak istiyor ve Tom ise daha az uyumak istiyor. Davranışları bizim için anlaşılmaz görünüyor. Ancak daha yakından bakarsak bu insanların eylemlerin kendisini değil, sonucunu istediklerini fark edebiliriz.

Jim ödevini yazmak değil, yazınca elde edeceği sonucu istiyor, yani edebiyat dersini geçebilmek. Annemarie aslında spor salonuna gitmek istemiyor, en azından iki haftadan sonra, sadece sonucunu görmek istiyor, yani istediği kiloya inebilmek. John aslında sigara içmeyi seviyor. Sigara içmek ona büyük bir tatmin veriyor, sigaranın tadını ve sakinleştirici yanını seviyor, yani sadece sonucunu görmek istiyor: Sağlık yararları, para tasarrufu ve ailesiyle arkadaşlarına karşı daha hoş görünmek. Junseo da bilgisayar oyununu bırakmak istemiyor: Çok hoşuna gidiyor. Sadece bırakmaktan yararlanmak

istiyor: Daha yaratıcı şeyler için vakit bulabilmek. Ve son olarak Tom: O da her gün üç saat fazladan uyumayıp daha iyi şeylere vakit ayırmak istiyor, ancak şu an için uykudan ayrılmaya dayanmak çok zor geliyor.

Sadece bu ayrımla bile tüm resim birleşiyor ve başlangıçtaki bulmacamız çözülmüş görünüyor. Ama bu kadar kolay değil! Ulaştığımız şey, insan tavrının altında yatan psikolojik mekanizmaların çözümü değil, sadece kavramamız için yolun başlangıcı. Sonuçta bir davranış ve onun sonuçlarını basitçe ayırmak, bize kişinin belirli bir hareketi yapıp yapmayacağını veya ne zaman yapacağını belirleyen etmenleri ya da harekete geçirici yolları söylemez. Örneğin, Jim ödevi yazdı, Annemarie en azından iki hafta boyunca spor salonuna devam etti, Junseo bilgisayar oyunu oynamayı bıraktı ve John sigara içme arzusuna karşı hatırı sayılır bir duruş gösterdi. Bunların hepsi doğru bir iz üzerinde olduğumuzu gösteriyor.

Sonuç Eylemden Üstün Gelirse

Jim'in davranışına, ödevi yazma eylemi ve sonuçları diye ayırarak baktığımızda, ödevi yazabilmesinin nedeninin yazmamasının korkutucu sonuçlarından kaynaklandığı çıkarımına varabiliriz. Daha fazla ertelemek Jim'in sınıfta kalmasına yol açacağı için, sonuçların ağırlığı ödevi yazmaya isteksizliğinin önüne geçiyor ve onun bu durumla başa çıkabilmesini sağlıyor.

Bu nedenle kişinin bir davranış (Jim için ödevini yazmak) ve sonuçları (bu durumda sınıfını geçmek) için isteğinin motive edici rol oynadığını görüyoruz. Her etkenin ayrı çekim gücü var ve biri diğerine karşı koyarsa, genellikle kişinin davranışında güçlü olan belirleyici oluyor. Ancak, acaba kişinin zihninde zıddını seçmesine ne neden olmaktadır?*

* Sonuçta, her davranış ona neden olan zihinsel sürecin belirtisidir.

Eylemin ve Sonucun Beklentisi

Eylem ve sonuç arasındaki psikolojik mücadelede ayırt etmemiz gereken iki farklı senaryo vardır. İlki, kişi eylemi sorgulamaya başlamadan gerçekleşir. Örneğin, Jim ödevine başlamadan önce. Bu durumda hem eylem hem de sonuçları sadece ileriye yöneliktir. Zihinde fikirler ve geleceğin beklentileri birlikte mevcuttur. İkinci senaryo, kişi eylemin ortasındaiken gerçekleşir, zaten işin içine girmiştir. Örneğin, Junseo bilgisayar oyunu oynarken. Böyle bir durumda eylem ve sonuç arasında bir uyumsuzluk vardır. Zira, kişi eylemi halihazırda süregiden şekilde fiziksel olarak deneyimlemektedir, ancak sonuç bir olasılık, bir gelecek beklentisi olarak kalmaktadır.

Jim'in durumunda ödevi yazmanın ve tamamlamanın getirdiği sonuçlar zihinde sadece olasılık olarak mevcuttur – o anki duruma fiziksel etkileri olmamaktadır. Jim'i ödevini hazırlamak için teşvik eden etkenin endişe olduğunu biliyoruz.

Jim'in davranışlarında endişe duygusunun günümüze gelecekte elçi gibi rol oynadığı sonucunu çıkartabiliriz – özellikle Jim'in ödevini teslim etmezse ne olacağı konusunda duyduğu endişe. Davranışın olası sonucu konusunda benzer bir elçinin olduğunu varsayabiliriz. Jim'in durumunda, ödevi hazırlama fikrine korku duygusunun eşlik ettiğini biliyoruz.

Bu olayın ışığında, kişiyi harekete geçmek için motive eden duygulanım* ve duyguların büyük rolünü fark edebiliriz. Her koşulda olası ve/veya ileriye dönük olayların kişinin şu anki zihninde düşünceler, çağrışımlar ve duygulanımlar aracılığı ile yer aldığını söylemek zorlama bir yorum olmaz.

* Duygulanım terimini İngilizce'deki 'affect' teriminin karşılığı olarak kullanacağız. Duygulanım, duygudan farklı olarak kişinin o sıradaki bedenindeki duygusunu ne şekilde yaşadığı ile ilgilidir (canlı veya donuk gibi). Örneğin, kişi üzgün olabilir ama duygulanımı düz olabilir. (Ed. n.)

Şimdiki Eylemlere Karşı Gelecekteki Sonuçlar

Junseo'da olduğu gibi halihazırda dahil olunan etkinlik (bilgisayar oyunu) ile gelecekteki sonuçlar çeliştiğinde, bu iki etkenin kişinin davranışlarına nasıl etkisi olduğunu oldukça iyi ölçebiliyoruz. Junseo gibi oyun oynamaya çok bağlı biri için gelecekteki sonuçlar oyun oynamayı bırakmak konusunda baskın bir etki göstermezler.

Oyunu bu kadar uzun süre oynamanın sonuçları (veya yapabileceği diğer üretken şeyler) göz önünde bulundurulmadığı ve bir dakika bile oyundan uzaklaşmadığı için böyle düşünceler sıklıkla ortaya çıksa da oyun oynarkenki deneyimi ve aldığı keyif karşısında gelecekteki sonuçlar pek de güçlü değildir. Arkadaşlarıyla buluşma planları gibi bazı gelecekteki olaylar ona oyunu bıraktırır. Bu, erteleme örneğindeki teslim tarihi gibi bir işlev görür: Amaçlarını başarmak için son dakikada harekete geçirmek. Ayrıca bu durumda davranışın tamamen aynı etkenden kaynaklandığını biliriz: Endişe arkadaşlarını ekmenin sonuçlarının yarattığı endişe. Ona bilgisayar oyununu bıraktırabilen bir başka şey de güçlü bir açlık duygusudur.

Burada gördüğümüz, hareketin sadece gelecekteki olasılık bir durumla benzer olmasıdır. Junseo'nun durumunun bir öncekinin tamamen zıddı olması bizi çok şaşırtmamalıdır. Jim'in durumunda, o bir aktiviteye başlamaya çalışıyordu (ödev yazmak). Junseo ise bir aktiviteyi bitirmeye çalışıyordu (bilgisayar oyunu oynamak). Ancak ikisinin durumunun aslında aynı olduğunu görmek için yaşadıkları durumları yeniden adlandırmak yeterli. Jim'in ertelemeyi durdurmaya çalıştığını (sözkonusu olan aktivite her neyse, bir bilgisayar oyunu da olabilir) ve Junseo'nun değişik bir aktiviteye başlamaya çalıştığını söyleyebiliriz (oyun oynamak yerine her ne yapmak isterse, arkadaşlarıyla buluşmak gibi). Bu tür senaryoların hepsinde iki kısım vardır: Bir aktiviteden vazgeçmek ve diğerine başlamak. Bunu akılda tutmak ileride işimize yarayacaktır.

Yine de burada net olarak bir örüntü fark edebiliriz: Kişiyi anlık isteklerinin aksine davranmasında etkin şekilde motive eden, somut sonuçları olan gelecek olaylar vardır. Pek çok kişi için bir zorunluluğun motive edici etkisi en son “yap ya da bırak” noktasında ortaya çıkar. Bu, yaklaşan sonuçların gerçekten hissedilmesi durumuna bağlıdır.

Ancak bu, tam o zamanda hissedilen endişe duygusunun başlamasıyla ilgili değildir. Bu tür yaklaşan bir zorunluluğun her zaman endişe ile ilgili bir yanı vardır (endişenin genellikle son dakikalarda en güçlü seviyede olduğunun kabul edilmesi ile beraber). Güçlü açlık duygusu ile endişenin altta yatan psikolojik mekanizması benzerdir. Bu mekanizmalar Junseo'nun arkadaşlarıyla bulaşmaktan vazgeçmesine veya oyun oynamayı bırakmasına neden olur.

Bir Aktiviteye Başlamak İçin Gerekli Enerji

Örneklerimizde gördüğümüz gibi çoğu gönülsüz davranışın nedenleri kişinin bir eylem için zıt arzulara sahip olmasıdır ve bunun beraberinde getirdiği sonuçlardır: Ya 1— belirli bir eylemin çekim gücü olumsuz sonuçların motive edici gücünü baskılar, ya da 2— yararlı sonuçların motive edici gücü kişinin eyleme olan isteksizliğini bastırması için yeterli olmaz. Ama bu, tam olarak aynı koşulların bulunmadığı birçok benzer davranış için geçerli değildir; ancak aynı zamanda bu koşulların bulunduğu birçok durum için de tam olarak geçerli değildir. Zira şimdiye kadar hesaba katmadığımız bir etken daha vardır. Örnek olarak, bir kişinin bir eylem ve sonucu için belirgin (çelişkili olmayan) olumlu bir isteğini ele alalım.

Chris, spor salonuna basketbol oynamaya gitmek istemektedir. Basketbol oynamayı sever ve karşılığında bu ona büyük bir egzersiz

olarak döner. Yapacağı daha cazip bir şey yoktur. Ama, Chris'in evi kortlara 30 dakikalık mesafede bulunmaktadır. Her seferinde oraya gitmek için yapacağı uzun yürüyüşü düşündüğünde kendini koltuktan kaldıramaz ve sonuçta gitmez, TV izler. Bu senaryoda Chris hem davranışı hem sonuçlarını istemektedir. İstemediği şey ise aktiviteyi başlatmak için gerekli adımları atmaktır. Bunun tembellik işareti olduğunu düşünebiliriz. Ancak yürüme mesafesinin iki ya da dört saat olduğunu düşünsek ne olurdu? Her durumda, her aktivitenin harekete geçme enerjisine benzer bir başlangıç eşiği vardır. Ve sıklıkla aktivite arzulanır ve uzun vadede yararlı da olsa, kişiyi başlamak için gerekli adımları atmaktan alıkoyan eşik, karşı koyucu bir etken olarak görev yapar.

Bunun ışığında bir eylemi gerçekleştirmenin iki ayrı kısımdan oluştuğunu hesaba katmak en iyisi olacaktır: Eylemi başlatmak için gerekli hareketler ve eylemin kendisi. Bu şekilde, beklenen bir eylem ve sonuçları arasındaki zihinsel yarıştaki eylemi başlatması gereken hareketleri de göz önünde bulundurmalıyız. Hemen hemen her zaman hazırlık aşamaları aktiviteye katılmakta caydırıcı bir rol oynayacaktır. Zira genellikle sıkıcı ve çaba gerektiren süreçlerdir.

Eğer bir aktivite sıkıcı ama sonuçları çekici ise, harekete geçmek için gerekli çaba karşıt etken oluşturur. Bir aktivite çekiciyse ancak sonuçları zararlıysa, harekete geçmek için gerekli çaba, kaçınmaya neden olabilir. Hem eylem hem de sonuçları arzulanır olduğunda bile, hazırlık aşaması heves kaçırabilir ve hareketsizliğe neden olabilir.

Bir eylem ve sonuçların arasındaki zihinsel mücadelenin çözümünden sonra, aktiviteye başlamak için de benzer bir savaş daha verilir. Kişiler sıkıcı bir aktiviteye başlamak için yeterli gücü topladıktan sonra tekrar hareketsiz kalabilirler.

Ayrıca, kişi bir eylemi ortasında bırakmaya çalışıyorsa atılması gereken adımlar da farklı değildir.

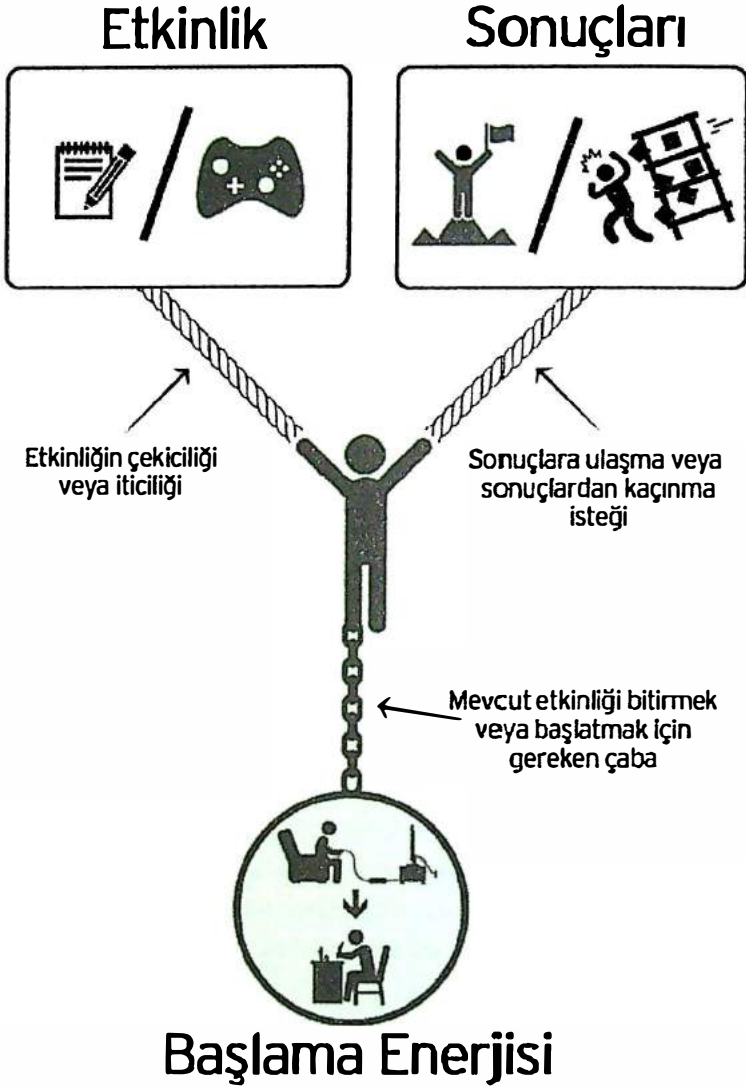
Şimdiye Kadarki Görüntü

Şimdiye kadar insan motivasyonunu anlamak için yeterli bir yol aldık. En önemlisi, her eylem için psikolojik olarak birbirinden farklı üç bölüm belirledik. Eylemin kendisi, sonuçları ve başlatmak için gerekli olan çaba. Bunlar, kişinin zihninde birbirleriyle zıt düşebilir ve (henüz bilmediğimiz bir psikolojik süreçle) kişiyi zıt bir yöne çekebilir. Bu örüntüyü Şekil 1’de gösterdim (bkz. s. 24).

Bu araştırmamızda bazı şanssızlıklar yaşayacağız gibi görünüyor. Sonuçta, davranışları zihinsel mücadele, istek ve caydırıcılar gibi genel terimlere göre analiz etmek bizi ancak belirli bir noktaya kadar götürebilir. Önümüzdeki sorunu daha derinden anlamak için, kişinin gelecek eylem ve sonuçlarını tasarlarırken zihninde olup biten süreci daha ayrıntılı incelemeliyiz. Ancak o zaman eylemin ilerleyişini belirleyen önemli etkenleri anlayabilir ve bu etkenleri yöneterek onlar üzerinde nasıl kontrol sağlayabileceğimizi öğrenebiliriz.

Aslında bilimsel süreçlerde karmaşık bir soruna doğrudan çözüm bulmadan önce pek çok farklı açıdan incelenmesine sıklıkla rastlanılır.

Şimdi bu soruna, motivasyonu artırma, bağımlılığı azaltma, verimliliği sağlama, tembellikten kurtulma ve bunlar gibi birçok benzer durumu derinden anlamamızı sağlayacak bir iç gözlemci olarak yaklaşacağız. O zaman, bizi motivasyonun psikolojik çözümüne götürecek bu bitişik patika yoluna çıkalım. Süreç içinde ilerlerken iki patikanın yollarının kesiştiği noktada araştırmamızın sonuçlarına ulaşmış olacağız



Şekil 1

İşe, fiziksel duyuların motive eden (veya motive etmeyen) yönünü saptayarak başlayacağız. Basit bir örnek olarak, dizi ağrıyan iki insanı ele alalım. A kişinin yürürken dizi, B kişisine göre daha çok ağrıtmaktadır. Tüm diğer etkenlerin eşit olduğu durumda, her ikisi de ağrıya dayanamayıp dinlenmek için oturduklarında A kişinin, B kişisinden daha fazla yürümüş olabileceğini rahatlıkla öngörürüz. İki farklı zamanda farklı seviyelerde ağrısı olan tek bir kişiyi, yani C kişisini ele alırsak, aynı tahminde bulunabiliriz; ağrısı daha fazla olduğundan daha önce durmuştur. Her durumda sonuç aynıdır. Ağrı bizi bu şekilde, ona neden olan davranışı durdurmamız için motive eder; ağrı daha fazla ise, onu durdurmak için olan motivasyon da daha fazla olacaktır.

Bu veya benzer senaryolarda kişinin sahip olduğu gerçek motivasyon, basitçe ağrıdan kurtulmak veya ağrıyı azaltmaktır. Bu, sadece fiziksel ağrı için geçerli değildir. Ağrıya benzer niteliği olan her şey için doğrudur. Kişinin açlığı arttıkça, onu dindirmek için yemek yemeğe olan motivasyonu daha da artacaktır. Biri daha çok üşüdüğü, sıcaklığa ulaşmak için daha fazla motive olacaktır. Kişinin kaşınmasının şiddeti arttıkça, daha fazla kaşımak isteyecektir.

Ayrıca, kişi böyle bir ağrı deneyimlendiğinde bu durum sadece

ağrıyı rahatlatacak eylem için motivasyon sağlamakla kalmaz, aynı zamanda rahatlama sağlamayan diğer tüm eylemlere karşı olan motivasyonu alır götürür. Motivasyonla ilgili olarak günlük örnekler verecek olursak, mide virüsü nedeniyle aşırı rahatsızlık çeken, kusan, ateşli vs. bir kişi geçici olarak tüm heveslerinden vazgeçecek ve hastalığına rahatlama sağlayan eylemler dışındakilere ilgi duymayacaktır. Patronu bile arasa, büyük olasılıkla ertesi gün aramasını söyleyecektir.

Şimdi, bu prensibi duygulara uygulayabilir miyiz, bakalım. Kimse duyguların motive edici gücünü yadsıyamaz. Terimin günlük kullanımında bile, bu rol itirazsız kabul edilir. Bir aktörün, sahnesini oynamadan önce sıklıkla aradığı şeyi düşünün: “Motivasyonum ne?” Kitabın başındaki örneklere geri dönecek olursak, ödevine başlamayı sürekli erteleyen bir kişiyi endişe duygunun nasıl motive ettiğini gördük. Aynı şekilde, yine endişe duygusu, kişiyi bilgisayar oyunu oynamayı bırakması için de motive etmiştir.

Üzüntü, endişe, öfke gibi duyguların, yapıları gereği fiziksel bir hoşnutsuzluk oluşturdıklarına kuşku yoktur. Ek olarak, bu duygular kişiyi motive eder ve eylemlerin kişi üzerinde yatıştırıcı veya hoş olmayan duyguyu giderici etkileri vardır (ve bazen yerine hoş olan bir şey gelir). Öfkeli olan kişi, öfkeli olduğu kişiden (veya şeyden) acısını çıkarmak isteyecektir. Bunu yaptığında öfke kaybolur. Endişeli bir kişi genellikle endişe uyandıran şeyden kaçınmak isteyecektir. Bunu yaptığında endişesi kaybolur. Üzüntünün işleyişi daha karmaşıktır ama o durumda da genellikle kişi üzüntülü durumdan uzaklaşır ve en azından bu şekilde duygusunu azaltır. Tüm bunlarla birlikte gelen fiziksel hoşnutsuzluk hissiyle beraber duyguların, tamamıyla olmasa da büyük oranda motive edici rol oynadığı sonucunu çıkartabiliriz. Ve, temel neden-sonuç ilkelerine göre şunu kesinlikle söyleyebiliriz: Duyguların tek etkisi rahatlama ile birlikte

(intikam gibi) sıkıntıdan kurtulmak olsaydı, kişi üzerinde aynı motive edici etkiyi sağlarlardı. Aslında, intikam almak isteyen öfkeli bir kişiyle (veya güvenli bir ortam isteyen endişeli biri), yemek yemek isteyen aç biri, dinlenmek isteyen yorgun biri veya cinsel ilişki isteyen uyarılmış birisi arasındaki temel fark nedir?

Günlük yaşamda kişinin eylemini belirlemek için bu duyguların çeşitli fiziksel hoşnutsuzluklarıyla mücadele ettiği pek çok durum vardır; eşit rakiplerin oyun sahasında olması gibi. Tuvalete gitmek için öğretmeninden izin alması gereken utangaç bir çocuğu düşünün. Tuvalet ihtiyacı ağır bastığında endişenin üstesinden gelecektir. Annesine olan kastından dolayı öfkeli bir şekilde yemek yemeyi reddeden bir ergen, öfkesinin yerini daha güçlü bir duygu olan açlığa bıraktığını görecektir. Ve çok tutucu veya dindar birinin bile cinsel dürtüleri uyarıldığında (bu da kesinlikle hoşnutsuzluk ve gerilim hissi yaratır) utançtan daha yoğun bir duygu yaşayacak ve cinsel ilişkiye girerek ya da mastürbasyon yaparak rahatlama yolu arayacaktır.*

Bu açıklama ile yardımcı olamasak da insanın işleyişi için temel önemi olan psikolojik mekanizmayı ortaya çıkardığımızı söyleyebiliriz. Bu derin psikolojik bir ihtiyacın ortaya çıkmasıdır, ya da daha net olarak, kişinin hoşnutsuzluğu veya acıyı azaltarak temel biyolojik işlevlerini yerine getirmek için gerekli davranışı yerine getirmesi için motive eden zorlantıdır (kompulsiyon). Daha da çarpıcı olan şey aynı zorlanti mekanizmasının çok daha karmaşık ve daha az gerekli –hatta yüzeysel– davranışlardan da sorumlu olmasıdır.

* Bazı ender ve patolojik durumlarda tersi de gerçekleşir. Kişinin duyguları o kadar yoğunlaşır ki, yaşam için en temel biyolojik fonksiyonların güçlü fiziksel motivasyonlarını bile engellerler. Bu, her zaman derin bir psikolojik patolojiye yol açar.

Ancak, bu bulguların yaygınlığından bahsetmeden önce resmin sadece yarısının elimizde olduğunu fark etmeliyiz. İnsanların acıyı azaltmaya olduğu kadar, zevki arttırmaya da ihtiyaç duyduklarını görüyoruz.

Haz Arama Motivasyonu

Kişiyi keyifli veya tatsız hissetmediği, nötr dediğimiz bir durumda ele alırsak, kişinin birçok benzer özellikte şey aradığını görürüz. Aradıklarının hepsi haz veren şeyler olacaktır. Keyifli veya tatsız hissetmeyen kişi bu durumda “sıkın” olarak da tanımlanabilir.*

Böyle durumlarda, kişinin aklı kendisine haz veren şeylere yönelip orada takılı kalacaktır. Ve bu, sadece zevk veren aktivitelerle ilgili değildir. Eğer zevk veren aktivitelere ulaşamıyorsa, kişi o zevki düşünce aracılığı ile bulmaya çalışacaktır. Hayali fantezilere kapılıp, keyifli anıları hatırlayacak veya ilgisini çeken şeylere bakacaktır. Bir nedenden ötürü bunları bile yapamaz ve zevke erişemezse, bilinçdışı zihni, zevki sağlamak için çağrışımlar ve varsanılar aracılığı ile devreye girer. Bilinçdışı, onun zihninde bir şarkı, cesaret veren bir slogan veya kişisel bir mantra canlandıracak veya gündüz hayallerinde olduğu gibi onu hoş bir halüsinasyona taşıyacaktır.

Yani her kim, boş zamanlarında aklına zorla bir şarkı veya melodinin neden takıldığını, neden sıklıkla zihinsel olarak belli bir cümle veya sloganı söylediğini (her zaman kendini övücü ya da bir zorluğun üstesinden gelmeye yönelik şekilde), niye hayali bir fanteziye sıklıkla kapıldığını veya düşüncelerinin niye sürekli bağımlılık oluşturabilecek etkinliğe kaydığını (bilgisayar oyunu oynamak , TV izlemek veya pornografi gibi) merak ederse, nedeni tüm bu düşüncelerin, fikirlerin ve zihinde beliren çeşitli durumların eğlendirici ve

* Can sıkıntısının da tabii ki keyifsiz bir yanı vardır.

keyifli yapıda olmasıdır. Sizi bilinçdışı bir şekilde eğlendirmeye çalışan ya da keyif almaya yönlendiren şey zihninizdir.

Ancak zihin sadece keyif almak istemekle kalmaz, keyfi arttırmak ister. Nötr halde uyanan bir kişi kitap okumak gibi orta seviyede zevk veren bir aktiviteye başlamaktan (aşırı heyecanlı olmayan, belki bir ders kitabı) ya da yaratıcı bir görev üzerinde çalışmaktan (kişiye zevk vermesi koşuluyla) oldukça hoşnut olacaktır. Ancak bu aktivitelere zevkli bir şey yaptıktan sonra başlamayı çok zor bulacaktır (oyun oynamak veya TV izlemek gibi). Zira bu, keyifte genel bir düşüşe yol açacaktır. Nötr durumdayken tamamen keyifsiz bir aktiviteye (önceliği olmayan bir iş gibi) karşı deneyimleyeceği aynı korku ve direnmeyi yaşayacaktır.

Birçoğumuz kitap okurken benzer bir durum yaşamıştır. Okumamızın bir noktasında, okumayı kesip, tamamen kendi düşüncelerimize kapılmışızdır. Bu, bir kere gerçekleştiğinde okumaya yeniden başlamak oldukça zor gelir ve kısa süre sonra aynı şey gerçekleşir, tekrar düşüncelerimize dalarız. Bunun nedeni zihnimizi ele geçiren düşüncelerin kitabı okumaktan daha fazla zevk vermesidir. Kitap okurken kişinin aklına daha cazip ve keyifli düşünceler gelirse, o düşüncüyü sürdürme eylemi bilinçsiz olarak okuma eyleminin önüne geçer. Ayrıca, aynı etki, kitabın endişe, öfke, üzüntü veya başımıza gelen başka bir çeşit keyifsizliği tetiklemesiyle de olur. Bu durumda ortaya çıkan düşüncelerimiz sıkıntıyı dindirme yönünde olacaktır.

Dikkatimizin istemsiz ve otomatik şekilde okumaktan kopması, her zaman şu iki etkenden birinin sonucudur: Daha keyifli bir şey için vazgeçilmesi veya keyifsiz bir şey yüzünden vazgeçilmesi. Ve bu, tüm benzer yapıdaki senaryolar için geçerlidir: Kendi düşüncelerimizin yön değiştirmesi, herhangi bir konuşma veya ders dinlerken zihnimizin gezinmesi ve benzerleri.

Motivasyon Olarak Haz ve Sıkıntının Aynı Anda Bulunması

Şimdiye dek karşılaştığımız tüm kanıtlar, pek çok insan bilişi ve davranışı üzerinde zevk ve keyifsizliğin fiziksel duyumları aracılığı ile etkili olan derin bir psikolojik etkinin varlığını göstermektedir. Bu etkinin yapısını en iyi şu şekilde tarif edebiliriz: Hazzı arttırıp, sıkıntıyı azaltmak için temel bir insani zorlantı.

Geçmiş 19. yüzyıl ve erken 20. yüzyıl psikologlarına göre bu yaygın olarak tanınmış ve kabul edilmiş bir fikirdi. Haz aramak ve sıkıntıdan kaçmak o zamanlar için insan zihninin en temel çabası olarak görülürdü ve diğer psikolojik işlevler onun üzerine temellendirilmişti. Freud, bundan haz ilkesi olarak bahsetmiştir. Ancak günümüz modern psikolojisinde bu artık bir kavram bile değildir.* Buna rağmen, kendi kanıtlarımıza dayanarak insan motivasyonunun büyük bölümünün bu etken tarafından belirlendiği sonucuna varabiliriz: Haz ilkesi.

Bu farkındalık tek başına insan psikolojisi ve davranışı anlayışımızda büyük bir kazanımdır (gelişim). Ancak konuyu daha da ilerletirsek, çok daha şaşılacak bir keşifle karşı karşıya kalırız. İnsan işleyişinde haz ilkesinin etkin olmadığı hiçbir durum yoktur. Bu ilke kişinin davranış ve düşüncesinin yönünü belirlerken her durumda başrolüdür.

Eğer kendimizde bu etkiyi gözlemlemeye odaklanırsak, sabahları yataktan kalkmak gibi en sıradan eylemlerin bile bu tür haz/sıkıntı temelli motivasyona dayandığını görürüz. Yatakta uzanmak haz sağlarken (çoğunlukla öyledir) kişi ancak yeni güne başlamanın heyecanı, sabah koşusuna çıkmak, bir spor karşılaşmasının sonuç-

* 1900'lerin ortasındaki sözde Davranışçı Devrim sonrası, daha önceki döneme ait tüm psikolojik çalışmalar, teoriler ve bulgular bilim dışı olarak etiketlenilmiş ve günümüz psikolojisine göre yanlışlıkla uydurulmuş, şüpheli ve ilgisiz kabul edilmektedir.

larını öğrenmek veya sevilen bir dizinin yeni bölümünü izlemek gibi daha büyük bir haz sağlayan; ya da tuvalete gitme zorunluluğu, açlık, çalarsaatin rahatsız eden sesi, yatakta çok uzun süre yatmaktan dolayı oluşan ağrı, yapılması gereken bir şeyle ilgili duyulan endişe, çok fazla uyumaktan kaynaklanan batmalar gibi sıkıntı yaratan durumlarla yataktan çıkabilir.* Artık yatakta olmak zevk vermese, hatta keyifsiz gelmeye başlasa bile (kişi artık uykulu değilse yatakta kalmak güçleşir) kalkmak için sıklıkla yine de daha fazla motivasyon gerekecektir, zira yataktan çıkmanın kendisi genelde zevksiz bir durumdur (Özellikle kişi soğuğa maruz kalacaksa veya ranzadan inmek gibi bir çaba gerektiriyorsa).**

Bulgularımız bize, hazı arttırıp sıkıntıyı gidermenin sadece belirgin bir motivasyon tipi olmadığını, motivasyonunun özü olduğunu söylemektedir. Tüm motivasyonun ardındaki geçerli psikolojik güç budur (çoğunlukla 19. yüzyıl psikologlarına göre) ve motivasyon olarak görülebilecek her şey bu kaynaktan ortaya çıkar. Ve aynı anda ve aynı yerde olabilmek özelliği ve insan bilişi ile davranışı üzerindeki kontrol edici baskın rolüne rağmen, kendilerine açıklanmadığı sürece insanlar haz ve sıkıntının yaşantılarındaki motivasyonlarının üzerindeki rolünden habersizdirler. Onlar için bu süreç tamamen bilinçdışıdır. Duygularının farkında olanlar için motivasyon, düşünce ve eylemlerin sonucudur (ya da yan etkisidir); ama gerçekte ise haz ve sıkıntı, asıl etkiyi ortaya çıkaran nedenin kendisidir.

* Bu, pek çok kişide pek çok durum için geçerlidir. Ancak daha sonra ele alacağımız gibi, kişinin böyle bir davranış için kendisine yardımcı olmak üzere sergileyebileceği farklı bilişsel etkenler olabilir. (Bkz: Hayal Kurmanın Gücü Bölümü)

** Aslında ne kadar hafif ya da önemsiz olsa da, her tür çabayı belli bir miktarda keyifsizlik beklentisi uyandırması ile ele alabiliriz: Belli bir oranda istekle üstesinden gelinmesi gereken bir keyifsizlik. Ve çaba ne kadar büyük olursa, onun üstesinden gelmek için daha fazla motivasyon gerekir. Bu etkenin korkusunun üstesinden gelmek için daha çok çaba gösterildikçe daha fazla motivasyon gereklidir.

Bu unsurun yaygın ve düzenleyici etkisini, en ilkel ikili işlevselliğini ve olağanüstü bilinçdışı yapısını fark etmek, insan zihninde tamamen bilinçsiz bir mekanizmayı ele aldığımız konusunda kuşkularımızı ortadan kaldırıyor: En ilkel ve en önemli. Psikolojik teorimizin alanı içinde insan ruhunda özgün bilinçdışı bir sistem olarak ona yer ayırmalıyız.* İyi bilinen ve çok çalışılmış İlişkisel Bilinçdışı'na (Associative Unconscious) Hazsal Bilinçdışı (The Pleasure Unconscious) olarak adlandırma riskini aldığımız ikinci ve tamamen ayrı bir sistem ekleyebiliriz.

Hayvanlarda Hazsal Bilinçdışı

Bu sistemin insan işleyişinin anahtar bir bileşeni olduğunu kabul edersek, birçok benzer fonksiyonun hayvanlarda olması durumunu da inkar edemeyiz. Yalnızca insanlarda görülen, belirli bir dereceye kadar karşı koyabildiğimiz hazsal bilinçdışından bağımsız olan bilinçli iradede hayvanlar tamamen yoksundur. Yani eğer insan davranışını kabaca haz prensibi yönetiyor ve kontrol ediyorsa, bunun hayvan davranışları için de geçerli olduğunu varsayabiliriz. Ve bu prensip, evrimin en ilkel organizmalarına kadar geçerlidir.

Tüm bunlar, büyük bir anlam ifade ediyor. Hazsal bilinçdışı sadece iki noktayı tanır: Haz ve sıkıntı. Böylelikle organizma hazzı arar ve sıkıntıdan kaçınır. Bu, en temel ikili işlevsellik, evrim tarihine kadar dayanmaktadır.

Bu ikili işlevselliği evrim tarihinin en erken dönemlerinde bakteriler de bile görebiliriz. Basit bir bakteri sadece bir şeyin gerekli bir besin (kendisi için iyi) olup olmadığını algılamaya gereksinim duyar ve tüycüklerini ona doğru yüzmek için kullanır. Zehirli, zararlı veya kendisi için kötü olması halinde tüycükleriyle ondan uzaklaşır.

* Büyük olasılıkla fiziksel beyinde de ayrı bir yerde bulunmaktadır.

Eğer hazsal bilinçdışının evrimsel başlangıcı böyle olmasa bile (aslında öyle olduğunu hayal etmek güç) en azından kökeni aynı nedenden kaynaklanmaktadır. İlkel bir organizma sadece kötü şeylerden kaçınmaya çalışır ve kendisi için iyi olan besini arar.

Bu ikili işlevsellik sistemi gelişmesiyle, daha karmaşık bir organizma daha çeşitli işlevsellik gerektirecektir. Evrimin doğal ilerleyişi, bu ikili işlevsellik üzerine kurulacaktır (ya da zaten öyle görünmektedir). Evrim çizgisinin aşağısındaki bir yerlerde, organizmaya, ortamına adapte olması için yardımcı olan haz ilkesi üzerine kurulmuş içgüdülerin ve duyguların muhtemelen bu düzende geliştiğini görebiliriz.*

Daha karmaşık bir organizma iyi şeyleri arayıp, kötü şeylerden kaçınmaya ihtiyaç duymak dışında daha çeşitli diğer görevleri de yerine getirmelidir. İç gözlem bize hayvanların içgüdüleriyle ilgili hiçbir şey söylemeyeceğine göre, öncelikle duygulardan ve işlevlerinden bahsedelim. Duyguların haz ilkesi üzerine kurulduğu açıktır ve davranışı belirli bir yolla, kolayca hazsal bilinçdışı ilkesiyle motive ederler. Duyguların motive ettiği bu davranış ayrıca evrimsel olarak avantajlıdır.

Öfke duygusunu ele alalım: Öfkeli bir kişi intikam almaya ya da öfkesine her ne neden olursa ona yönelik şiddete başvurmaya kalkacaktır. Öfke başlı başına hoş olmayan bir şeydir ve öfkeden kurtulmanın kökleşmiş biyolojik yolu intikam almaktır. Bu gerçekleştiğinde kişi tatmin olur ve büyük bir haz alır. Öfke zarar görmeye karşı dirençtir, zarar verene karşı cezalandırmadır. Tepki olarak ortaya çıktığı incinmeyi dindirmese de, kişinin saldırganına gelecekteki saldırıların sonuçları olacağını belirterek kendini korumasıdır. Bunu hayvanlarda açıkça gözlemleyebiliriz.

* Ancak, içgüdü ve duygu arasındaki çizgi belirsizdir: Ayrıca tek ve aynı şey olup olmadıklarını söylemek zordur.

Veya endişe duygusunu ele alalım: Endişeli bir kişi hoşnutsuzluğu nedeniyle endişeden kurtulmak isteyecek ve bunu endişeyi uyandıran şeylerden kaçarak yapacaktır. Eğer endişe gelecekteki bir eylemle ilgili düşünceler ile ortaya çıkıyorsa, bu eylemden kaçınmak isteyecektir. Ama endişe hareketsizlikle ilgili düşünceler ile ortaya çıkıyorsa, aksine kişiyi harekete geçirecektir. Endişenin evrimsel yararı, diğerlerinin yanısıra, tehlikeyi önlemektir. Ve, bunu da hayvanlarda görebiliriz.

Tüm duygu çeşitleri, motive ettikleri davranışları ve sağladıkları yararları burada analiz etmek çok uzun bir başlıktır. Ancak tüm duyguların kesinlikle bu ilke üzerinde işlediğini iddia ediyorum.

İçgüdüler ele alındığında, bir hayvanın bir uyarana karşılaştığında harekete geçmek için büyük bir kışkırtma veya rahatsızlık veren bir hoşnutsuzluk içine girdiğini tahmin edemez miyiz? Kuş, kırmızı gördüğünde gagalamadan duramaz, çünkü böyle yapmadığında hoş olmayan bir gerginlik gelişiyor olamaz mı? Ördek yavrusu annesinin görme alanı dışına çıktığında hoşnutsuzluk (endişe) hisseder. Balık, huzursuzluk ve endişe yaşamamak için yumurtalarını korur, ve bu güvenli ortam ona haz verir. Her hayvan fırsatını bulduğunda nasıl çiftleşeceğini bilir çünkü eylemin hareketsel kısmı iç heyecan uyandırır. Bir hayvanın cinsel isteğini doğal bir şekilde ifade etmesi ve çiftleşme için eşine sesli çağrısı, duyguların olmadığı bir durum değildir, tatmin edici bir süreçtir.

Beynin evrimsel gelişim adımlarını takip etmeye devam edersek: İçgüdü ve duyguların evriminden sonra (belki de aynı zamanda) uyararı kaydetmek ve haz, acı, duygular ve içgüdüler ile eşleştirmek

* Martı yavrusu içgüdüsel bir davranış olarak annesinin gagasındaki kırmızı bir noktaya vurur. Bu, anneyi besini midesinden çıkararak yavruyu beslemek için harekete geçirir. Ancak yavrular nerede benzer bir kırmızı nokta görseler rastgele gagalamaya devam edeceklerdir.

için çağrışımlı bellek evrilmiştir. Bu gelişme canlıların davranışlarını geçmiş deneyimlere göre sorgulama olanağını sunmuş, onlara öğrenme olanağı vermiştir.

Çağrışımlı bellek ve meydana getirdiği çağrışımla gelen duygular günümüzde insanlarda hala çok güçlüdür. Ve evrim tarihinde insana özgü olan rasyonel, belirgin düşünce ve imgeleme ancak bundan sonra gelişmiştir.

Hazsal Bilinçdışının Dinamikleri

Tüm bunları sıraladıktan sonra, insan davranışına katkıda bulunan karmaşık etkileşimleri ele alabiliriz. Dış dünyadan gelen duyular, duygular, içgüdüler, çağrışımsal duygulanımlar ve belirgin imgelemenin tamamı kişinin eylemlerini ve düşüncelerini bir şekilde etkileyen haz ve sıkıntı kaynağıdır. Ama sonuçta tüm bunlar direkt olarak ilk motivasyon aşaması ve tüm insanın fiziksel ve psikolojik varlığı üzerinde en üst mahkeme gibi duran hazsal bilinçdışı üzerinden etki eder. “İnsan düşüncelerinin ve davranışlarının temel belirleyici güçleri bilişsel değil istekseldir” sonucumuz bu kanıtlar üzerine dayanıyor.

Düşünce, fikir, anı veya inanç gibi her fiziksel duyu ve zihinsel unsurunu keyif verici veya keyif vermeyen, her eylem ve etkinliği de hazzı artıran veya sıkıntıyı azaltan şeklinde ele alırsak, insan (ve hayvan) davranışının ardındaki etkiler hakkında daha fazla anlayışa sahip olabiliriz.*

* Bu durum, davranışçı ekolün öğrenme, pekiştirme ve uyarıcı-yanıt odaklı yaklaşımına karşıttır. Ancak davranışçıların ulaştığı büyük başarılar ve bulgularının genellenebilirliği (olumlu olan her şeyi pekiştirme ve olumsuz olan her şeyi cezalandırma şeklinde sınıflandırarak) tam olarak haz ve sıkıntı arasındaki temel ikili biyolojik ayrım ile bunun davranışçıların hiçbir şekilde tanımadığı bir şey olan hazsal bilinçdışı üzerindeki etkileri nedeniyle.

Erteleme örneğine geri dönecek olursak, bu prensibi eylem halinde daha iyi görebiliriz. Endişe duygusu kaçınma davranışına neden olur ve kişi ödevini bu yüzden sürekli erteleyebilir. Ancak, ödev teslim tarihinden kısa bir süre önce kişiyi telaşa sokabilir. Kişinin duyduğu endişe onda herhangi bir etki yaratmayı başarmaz. Endişesini, ödevini yapmadığında olabilecekleri tasarladığında deneyimlediği sıkıntılı bir duyum olarak gördüğümüzde asıl sonuca ulaşırız. Kişinin ödeviyle ilgili sıkıntı uyandıran başarısız olma düşüncesi, yarattığı endişe ile beraber kişiyi ödev yapmaktan uzaklaştırır ve daha sonra da kişinin zihninden çıkar (gerçekten düşünce ve endişenin her ikisi de ortamdan anında yok olur). Ancak kaybedecek zaman kalmadığında bu manevra işe yaramaz. Çok yüksek seviyede olan endişeyi giderebilecek tek şey, ödevini fiziksel olarak yapmak olacaktır.*

Gözlemlenmesi ilginç başka bir gerçekse, kişinin gelecekteki olaylarla ilgili duygusal tepkilerinin, gerçekte onlarla ilgili beklentilerine nasıl yakından ve ayrılmaz şekilde bağlı olduğudur. Örneğin, erteleyen kişi ne kadar denerse denesin (kişinin bilincini etkileyen maddelerin yokluğunda) ödevini yaptığına veya aslında hiç ödevi olmadığını ilişkin kendini kandırmayı veya ikna etmeyi asla başaramayacaktır. Aynı şekilde, belirgin sonuçları olmayacağını öngöerek kendine başka bir teslim tarihi koymaya çalışan bir kişi, gerçek bir teslim tarihi ve sonuçlarıyla karşılaştığındaki yaşadığı endişe karşısında oldukça güçsüz kalacaktır. Gerçekten pek çoğumuz belli

* Kredi kartını son ödeme tarihine kadar yatırmayı gözdardı eden kişi, bu tür bir etkinin görüldüğü benzer bir erteleme örneğidir. Bu kişi, faturayı önceden ödememek için gereksiz, aynı miktarda çabayı gerektiren bir nötral eylemden daha büyük bir direnç gösterecektir. Faturayı ödememe düşüncesi endişe uyandırdığından, kişi faturayı ödeyerek bu hoşnutsuzluğu gidermek yerine bu düşünceden kaçınır. Çünkü keyif vermemektedir (bu durum tabii ki, fiziksel olarak ödeme yapma görevinden daha kolaydır). Aynı şey park ücreti fişlerini ödemek için de geçerlidir.

bir teslim tarihi olmayan, sadece kendimize hesap vermemiz gereken ve kendi irademizle ilgili durumlarda bu sorunla karşılaşırız.

Dikkat ve Hazsal Bilinçdışı

Bu açıklamaya son vermeden ele almak istediğim çoklu görevler ile ilgili bir başka konu var. Her bir etkinliğe yeterli dikkati verebildikleri sürece, insanlar başarıyla çoklu etkinliklere de girişebilirler.

Bu durum kritik öneme sahip bir psikolojik etmendir, ama bundan burada kısaca bahsedeceğim. Dikkat kapasitemizin sınırlı ve sonlu olduğunun bir gerçek olduğunu biliyoruz. Dikkatimizin miktarı gün boyunca farklılıklar gösterir ve bazı etkinlikler diğerlerinden daha fazla dikkat gerektirir.*

Dikkatimiz iki işlev için kullanırız: Algı ve harekete geçme. Gerçekten de algılarımızın tek seferde alabileceği bilgi miktarı kısıtlıdır. Karşılaştığımız uyaranları sınırlı miktarda kavrayabiliriz. Ayrıca kavrayabildiklerimiz sadece dış dünyadan gelen uyaranlar değil; bilinçli düşüncelerimiz, hayal gücümüz ve aynı zamanda bilinçdışı düşüncelerimiz, çağrışımlarımız ve varsanılarımızdır. Bunların hepsini aynı algılama sistemiyle deneyimleriz.** Ve tüm bunlar sınırlı miktardaki dikkati kendilerine çekebilmek için yarışır. Aynı anda iki konuşmayı dinleyip, her ikisini de anlayamayız. Eğer bir kitap okursak, aynı zamanda bir konuşma sürdüremeyiz veya başka bir şey düşüneyiz. Eğer satranç oynarken TV izlersek, oyun sırasındaki analitik düşüncemiz zarar görecektir. Aynı şekilde, müzik dinliyorsak çok zor bir matematik problemini çözemeyiz. Dış dünyanın etkisinin içine alındığımızda düşüneyiz; tersi de geçerlidir.

* Örneğin, yorgunluk veya ağır bir yemek yemek dikkat kapasitemizi belirgin bir şekilde düşürür.

** Aslında onları görürüz, duyarız ve halüsinasyon (varsanı) durumunda da bazen hisseder, tadını alır ve koklarız.

Rüya sırasında bilinçli düşünmemiz olanaksızdır; varsanısal bir yaşantı içinde olan şizofren de gerçek dünyayı tam olarak göremez veya bilinçli düşüncesi üzerinde kontrol sağlayamaz.

Ancak, gönüllü hareketlerimizde de belirli bir oranda dikkate ihtiyaç vardır. Bedenin bir yerindeki duyumu hissederken olduğu gibi, bedendeki bir kısmı hareket ettirmek için de dikkat gerekir. Aslında ikisi birbirinden ayrılamaz: Ne zaman bedenimizin bir kısmında duyu kaybına uğrasak (her ne şekilde olursa), o kısmı hareket de ettiremediğimizi fark ederiz.*

Spor yapanlarımızın çoğu karmaşık bir düşünceye kapılınca daha kötü oynadığımızı ve daha yavaş tepki verdiğimiz deneyimlemiştir – dikkatimiz başka bir yerde olduğundan veya yürürken dikkatimizi başka bir şeyi izlemek için kullanırsak düşebiliriz.

Dünyayı gözlemlemeyi ve varsanı görmeyi pasif algılama olarak görebiliriz. Bilinçli düşünmenin ise kesinlikle istemli ve kasıtlı bir parçası vardır. Ve elbette, duyulan sesler ve görünen imajlar aracılığıyla algılarımız üzerine binen içerik büyük miktarda olmasa bile, bilinçli düşünmek ve akıl yürütmek oldukça dikkat gerektirir.

Dikkat konusunu ele almamın nedeni, hazzal bilinçdışının hazzı arttırmak ve sıkıntıyı azaltmak amacı için dikkat üzerinde kontrol uyguluyor olmasıdır. Dikkatimizi bize haz verip, sıkıntıyı azaltan düşünceler, hareketler, çağrışımlar ve hayaller için zorlayıcı bir şekilde ele geçirir.

Son olarak, dikkatimizin tamamını kullanmak için güçlü bir gerekçeye ihtiyaç duyarız. Ve, dikkat kapasitemizin tamamını kullanmadığımızda kendimizi sıkıntılı hissederiz.

* Belki günün birinde istekle yapılan hareket ve etkinliğin, evrimsel tarihte algı dışı olarak farklılaştığı ve sinir sistemimiz ele alındığında artık sadece özel bir algı şekli olduğu keşfedilecek.

Durum böyle olduğunda, kullanmadığımız dikkatimizi başka bir alana vermek için çıkışlar ararız. Kendimizden zayıf bir rakiple satranç oynuyorsak, bu aktiviteyi TV izleyerek, müzik dinleyerek veya eşzamanlı başka bir satranç oyunu oynayarak tamamlamaya çalışırız. Sıklıkla bu durum elinde bir şeyle çevirmekle veya odayı turlamak gibi bilinçdışı hareketlerle kendini gösterir. Eğer böyle bir hareket, hazzı arttırıp, sıkıntıyı azaltıyorsa çok daha iyidir.*

Dikkat ve İrade

Dikkat ve irade arasında ilginç bir etkileşim bulunur. Haz ve sıkıntı hisleri eşzamanlı olarak dikkati yönlendirir ve fiziksel duyular oldukları için anlaşılabilmeleri için dikkat gerekir. Tüm uyaranlarda olduğu gibi, kişi bir şeye daha fazla ilgi gösterdikçe, onu daha kolay bir şekilde kavrar. Tabii ki bu hazsal bilinçdışının fonksiyonlarıyla tam uyumludur. Zira, bir uyarının, kişi tarafından algılanabilmesi için (haz ya da sıkıntı veren) kişinin bilişini etkilemesi gerekir. Bir duyu ne kadar yoğunsa, kişi ona daha fazla dikkat yöneltir.

Buradaki ilginç ayrıntı, insanların dikkatlerini yönelttikleri yönde bilinçli bir kontrol sağlayabilmeleridir. Bu yetenek ve kişinin bunu kullanmaya yatkınlığı genellikle irade olarak adlandırılıyor. İrade, çoğunlukla hazsal bilinçdışı ile zorlu bir yarıştıdır ve genellikle kaybeden taraf olur. Kişi kendisine keyif getirmeyen veya keyifsizliğini azaltmayan düşüncelere veya olaylara dikkatini vermeyi çok zor bulacaktır. Eğer dikkatini yöneltebilirse de, genellikle bunu uzun süre devam ettiremez.**

* Bir kişinin elindeki bir şeyi bilinçsizce kırması veya yırtması onu rahatlatır. Eşyaları düzeltip, organize etmek sıkıntıya yardımcı olur veya kişinin kendi cildini, saçını çekiştirmesi onu rahatlatır, endişeyi giderir ve gerginliği azaltır.

**Ancak bazen (hazsal bilinçdışının zorlantıları geçici olarak tatmin olduğunda) bunu yapabildiği zamanlar olur. Buna daha sonra değineceğim.

Bir kişinin, düşüncelerde ve dış olaylarda çoğunlukla hazsal bilinçdışının etkisinde olarak, neye dikkatini yönelteceği konusunda bilinçli seçim yapabilme yeteneği, başka bir şekilde dolaylı olarak hazsal bilinçdışını bastırmak için kullanılabilir. Kişi, bilinçli olarak dikkatini hissettiklerine yöneltebilir ve (en azından bir noktaya kadar) keyif ve keyifsizliğin boyutunu yönetebilir.* Bu durum, çoklu sıkıntılar yaşayan kişiye, karşı konulmaz bir şekilde en ağır olanına odaklanmaktansa, bilinçli olarak sırayla önce hangisini ele alacağını seçebilmesine izin verir.

Bunu hesaba katarak, irade, dikkat ve hazsal bilinçdışının ayrıntılarını inceleyeceğimiz bir sonraki bölüme geçelim.

***Kişi, genellikle bir hisse daha çok dikkat verdikçe, oraya daha fazla yoğunlaşır: Bir kaşıntı veya ağrıya daha fazla ilgi yöneltmek onun daha fazla, daha yoğun kaşıntı olduğunu veya ağrıdığını hissettirir. Dikkatini vücudunun o bölümünden çekerse, kaşıntı veya ağrı kısmen azalacaktır. Bu durum hipnoz sırasında acı yönetimi ile de ilgilidir.

Bu kitaba, kişilerin kendi muhakeme ve iradelerine karşıt davranan beş insanın tuhaf davranış örnekleriyle başladık. Bunun gibi ve benzer davranışlar, aslında kabaca bağımlılık, erteleme ve tembellik kategorilerine girer: Her bir örnekte ya kişiler baskı altındaydı ya da istedikleri eylemli sürdüremiyordu veya aslında istemediği bir alışkanlığı bırakmakta güçlük çekiyorlardı.

Ardından, aslında kişinin daha olumlu amaçları olmasına rağmen kişiyi bu durumlara yönlendiren farklı etkenleri değerlendirdik. Bu durumun süregiden davranış, o davranışın sonuçları ve onu başlatmak veya bitirmek için gerekli eylemler arasında ilgili psikolojik çatışmalara bağlı olduğunu bulduk. Bu çatışmanın bazen endişe duygusundan etkilenebileceğini gördük. Bunların yanında psikolojik güçlerin birbiriyle zıtlaşması ve ortaya çıkan çatışmanın tarafları olarak birbirlerini durdurması nedeniyle çoğunlukta zarar etmiştik.

Artık psikolojik güçlerin en temel seviyede neler olduğunu biliyoruz: Haz ve sıkıntı. Bu yeni bilgi ile kitabın başlangıcındaki ve benzeri sayısız zararlı davranışı anlayıp, düzeltebiliyoruz. Bu durumun çözüm anahtarı, kişinin mantığa başvurması veya iradesine uyması değil, hazsal bilinçdışının derinindeki fonksiyonlarına uyum göstermesidir.*

* Biliyoruz ki, bu iki yöntem hazsal bilinçdışına dokunmadıkça işe yaramıyorlar.

Ancak bu konularda ilerlemeden önce, hazzal bilinçdışının nasıl işlediğine dair daha ayrıntılı bir inceleme yapıp, yeniden yönlendirip kontrol ederek yararlanacağımız bütün psikolojik silahlarımızı yanımıza alalım.

Sıkıntı Motivasyonuna Karşı Haz Motivasyonu

Sıkıntıyı azaltma motivasyonu ile yapılan eylemler ile hazzı artırma motivasyonu ile yapılan eylemler arasında temel bir fark vardır. Sıkıntı belirli bir etkinlik sürecine yol açar: Sıkıntıdan kurtulmak veya kısmen rahatlatmak. Haz ise farklı kaynaklardan elde edilebilir.

Kişinin sıkıntısından kurtulması için yapabileceği birden çok şey olabilir. Örneğin, açlık en iyi yemek yiyerek giderilir, üşümek ısınarak, yorgunluk uyuyarak, kas tutulması esneyerek, kaşıntı kaşıyarak, fiziksel acı ise neden olan ne ise onu ortadan kaldırarak vb. Bu durum duygular için de geçerlidir: Üzgün kişi mutluluk isteyecektir, öfkeli kişi intikam almak isteyecektir, endişeli kişi ise endişeyi tetikleyen durumdan kaçmak isteyecektir. Kişinin dikkati güçlü bir şekilde o hareketi gerçekleştirmeye ve o konuda nasıl ilerleyeceğine yönelecektir. Aç olan kişi, kendisini yemek düşünürken veya yemek ararken bulacaktır, yorgun olan bir kişi uyumak isteyecektir, şehvetli biri cinsellik yaşayabileceği birini arayacak ve öfkeli biri ise intikam almayı düşünecektir.*

Hazzı arttırmak ise başka bir konudur. Bu gereksinim, haz artırılarak çeşitli oranlarda rahatlatılabilir. Örneğin, gazete okuyarak, klasik müzik dinleyerek veya cinsellik yaşayarak. Keyif açısından nötr durumdaki (sıkılmış) biri, az zevk verse bile bu aktivitelere

* Bazı zamanlarda kişi sıkıntısını gidermek için yapması gereken davranışları bilmez. Özellikle sıkıntının kaynağı karmaşıksa. Örneğin, depresif veya endişeli bir kişi duygularının nedenlerini çoğunlukla bilmez. Buna rağmen dikkati sürekli sıkıntısına kayar ve akılcı bir eylem planı veya çözüm arayışındadır.

eğilim duyacaktır. Sonuçta seçeceği şey, başlangıçta ne kadar çaba gerektireceği ve ondan ne sonuçlar beklediği gibi haz etkenlerine bağlıdır. Kişinin önünde belirli oranlarda haz veren aktivitelerin olduğu bir senaryoda, kişinin iradesi ve gerekçeleri davranışlarını büyük bir oranda etkiler.

Buradan çıkarılacak ana fikir, kontrol etmeye çalıştığımız davranışın sıkıntının giderilmesiyle mi ya da haz almakla mı motive olduğunun farkına varmamızdır. Örneğin, sigara içmek veya mastürbasyon yapmak gibi davranışların her biri ayrı ayrı veya birlikte kişiyi farklı zamanlarda motive eder. Bu dikkat edilmesi gereken önemli bir farktır çünkü her birini ele almak farklı bir yöntem gerektirir.

Farklı Kaynaklardan Haz Sağlamak

Sorulması gereken önemli bir soru: Ne kadar kontrollüüz? Her zaman olmasa da genellikle birçok kişi düşünceleri ve hareketleri üzerinde tam olarak kontrolleri olduğunu hisseder. Kendilerinin ve kadelerlerinin yöneticisidirler. Peki bu bir yanılsama mıdır?

Büyük oranda, evet. Hazzal bilinçdişı, son derece belirsizdir. Onu kendinde fark edip, ortaya çıkartmak ise oldukça zordur. Bilincimizde o kadar iyi saklanmış ki, üzerimizdeki tüm etkilerini ve zihnimizdeki egemenliğini hafife alırız. Hiçbir açıklamaya gerek duymaz ve dolaylı bir şekilde ortaya çıkar.* Tüm bu süreç sırasında bilinçdişı sistem sürekli tatmin edilmeyi ister: Her zaman oradadır. Sadece duygular gibi kısa patlamalar şeklinde değil, yaşamımızda her zaman olan bir güç gibi.

* Kişi, genellikle bilisini yönlendiren duygunun rolünü fark etmediği zaman, bilinçdişı aniden belirir ve kişi bir şeyden neden kaçındığını, neden yumruk attığını veya neden bir köşeye çekildiğini hakkında akıl yürütemez; ama bunları yapmak istediğini bilmektedir ve herhangi bir akla uygunlaştırmayı kolayca kullanabilir. Kişinin tüm bu isteklerinden sorumlu olan ve aslında temeli olan kısmını tanıması oldukça zordur: Hazzal bilinçdişı.

Yine de insanlar dikkat ettikleri şeyler üzerinde bilinçli olarak kontrol kurabilirler. Ancak bu durum, hazzal bilinçdışı ile şiddetli bir mücadele içindedir. Bize keyif vermeyen veya keyfimizi düşüren bir şeye odaklanmak çok zordur. Kontrolde hissettiğimiz çoğu zaman bile aynı zamanda hazzal bilinçdışının etkisini kabul ederiz.

Bize acı veren bir anıyı hatırlamaya çalışırken veya hiç zevk vermeyen sıkıcı bir kitabı okurken, her fırsatta aklımıza daha keyifli bir şeyle ilgili çağrışımlar gelecektir. Bunları aklımızdan uzaklaştırmaya çalışırsak da ilgimizi daha keyifli bir şey çekene kadar uzun süre dayanamayız.

Ancak, dikkatimizi (ya da en azından bir kısmını) sıkıcı veya nötr bir olaya vermemiz de sık rastlanan bir şeydir. Sonuçta dikkatimizin tek bir şeye yönelmesi gerekli değildir; çoklu düşüncelere, aktivitelere ve algılara bölünebilir. Hazzal bilinçdışı, eğer o an herhangi bir sıkıntı deneyimlenmiyorsa, sadece hazda artış ister ve bu, dikkatimizin sadece bir bölümü ile sağlanabilir.

Hazzal bilinçdışının tatmin edilmesi aslında zor değildir. İnsan zihni, eğer o sırada haz aldığı bir şey yoksa, bu hazzı bulmaya çalışır, ve genelde küçük bir miktarla ya da küçük bir artışla tatmin olur. Kişi, dikkatinin sadece küçük bir kısmını bunu yapmaya ayırarak kotasını karşılayabilir. Keyif almanın birçok yolu vardır: Hoş bir koku, güzel bir sanat eserine bakmak, müzik dinlemek, serin bir meltemden veya sıcak duştan keyif almak, lezzetli bir yemek yemek, karışık bir iş yapmak, oyun oynamak, egzersiz yapmak, ilginç bir kitap okumak, hoş bir duygu deneyimlemek, ilgi çekici bir düşüncede olmak, fanteziye dalmak, komedi izlemek, arkadaşlarla birlikte olmak ve bunlar gibi birçok örnek. Bunların bazıları doğal olarak diğerlerinden daha fazla dikkat gerektirir ve bazıları da doğal olarak daha fazla keyif sağlar. Ve elbette bu iki durum arasında mükemmel bir örtüşme bulunmaz.

Dikkatimizin bir kısmıyla keyif aldığımızda geriye kalan kısım la kendi seçimimiz olan bir düşünceye ya da bir işe odaklanmak için özgürüzdür. Sonuçta müzik dinlerken (veya sarhoşken) ev işlerini yapmak, bisiklete binerken veya yüzerken nötr şeyler düşünmek veya yazı yazarken güzel bir kahve içmek keyifsiz aktiviteler değildir. Böyle zamanlarda, keyfi deneyimlerken dikkatimizi de çok az bir oranda veya hiç kaybetmediğimizde büyük başarılar elde edebiliriz.

Haz Görecelidir

Hazzal bilinçdişisinin sadece haz aramadığını, hazzı arttırmaya çalıştığını hatırlamak önemlidir. Bunun kişinin belirgin eylemlerinde çok ilginç etkileri olur. Eğer kişi az bir keyif deneyimliyorsa –örneğin, keyifsiz bir ödev yaparken şarkı dinliyorsa– bu aktivitesini daha keyifli bir şey için değiştirmeyecektir. Örneğin, ödevini yaparken kullandığı zihinsel becerilerini çok daha fazla keyif alacağı bilgisayar oyunu için kullanabilecekken, bunu yapmaz.

Bunun nedeni kısmen dikkatin çoğunu ödev yaparken şarkı dinlemek gibi ikili bir aktiviteye verdiği içindir. Daha keyifli aktivitelere ayıracak dikkati yoktur. Katkıda bulunan bir başka etken ise, bilgisayar oyunundan alacağı daha yüksek haz, o sırada aldığı hazdan belirgin derecede güçlü değildir ve bu nedenle kişinin aktiviteyi değiştirmesine gücü yetmez. Eldeki bir kuş, daldaki iki taneden daha iyidir. Ancak kişinin dikkati bir nedenden dolayı ödevden dağılırsa (telefon gelir) veya tüm süreç keyifsiz duruma gelirse (müzikten, ödevden veya her ikisinden de sıkılırsa), kendini daha zevkli bir aktiviteye geçmeye zorunda hissedecektir ve sıklıkla bu zorlantıya yenilir.

Kişi çok zevkli bir aktiviteden (bilgisayar oyunu gibi) daha az zevkli bir aktiviteye geçmeye kalkıştığında (ödev yaparken müzik

dinlemek gibi) hâlâ nesnel olarak haz alsa da, tamamen zıt bir etki ortaya çıkar. Bu, hazda bir azalma oluşturur ve bilinçdışı hazzın çalışma yöntemleri kişiyi böyle bir değişikliğe son derece gönülsüz kılar. Daha küçük bir haz için büyüğünden vazgeçmeyi zor bulacaktır. Ve bu geçiş çoğunlukla bu iki aktivite arasında sıkıntılı bir aralık olursa başarılıdır.

Bu nedenle büyük ve küçük hazlardan bahsedebiliriz. Ve yine bu nedenle yaşamı yüksek başarılar ve zaferlerle dolu olan bir insan için bilgisayar oyunu oynamak, sarhoş olmak, mastürbasyon yapmak gibi aktiviteler ona haz almak için çekici gelmez.

Aktivitelerdeki Haz

Bir aktiviteyi keyifli olarak nitelendirirken, o aktivite sırasında ortaya çıkan tüm küçük ayrıntıları özetlediğimiz farkında olmak önemlidir. Bu nitelendirme, çoğu aktivitedeki genellikle hızlı bir şekilde gerçekleşen iniş çıkışların, yani haz veren ve vermeyen deneyimlerin bir ortalamasıdır.

Çoğu aktiviteyi haz verici kılan etkenlerden biri, kişinin dikkatini çok veya bazen tamamen çekmesidir. Ve bu, daha önce bahsettiğimiz gibi insan zihninin bilinçdışı tarafından yürütülen anlamlı bir eylemdir. Bir oyun oynamak (örneğin, satranç) veya bir şey kurmak (mesela bir masa) veya bir resim yapmak, yazı yazmak, web sitesi programlamak, çorba yapmak gibi aktivitelerin ortak özelliği kişinin kendini aktiviteye tamamen vermesi ve sıklıkla zihinsel etkinliğin tetiklenmesidir. Yönlendirilmiş düşüncenin çok miktarda dikkat gerektirdiğini tabii ki biliyoruz.

Böyle aktivitelerde kişi sürekli olarak durumun daha sonra ne gerektireceği düşünür. Büyük bir sorunu küçük parçalarla bölmek ve her parçayla nasıl başa çıkacağını düşünmek, ardından fiziksel

olarak gerekli hareketleri yerine getirmek ve sonuçta bir sonraki engele doğru ilerlemek. Bu süreç her zaman çok keyifli olmasa da, her bir küçük adım atıldığında, zor olsa da, mutluluk duygusu, tatmin, başarı ve kuşkusuz haz hissedilecektir.*

Ayrıca kişi hedefine ulaşmak ve başarıyla sonlandırmaktan ötürü beklenen rahatlama ve heyecanı hisseder. Bu da haz vericidir ve kişiyi devam etmesi için motive eder.

Bir aktiviteye katılımdaki ilginç bir ayrıntı, kişinin aldığı hazzın büyük ölçüde aktiviteye “kendini verme” yeteneğine bağlı olmasıdır. Ve bu, sırayla, aktiviteye ayırabileceği dikkat miktarına bağlıdır. Bu nedenle, bir kişinin dikkat kapasitesi gün boyunca çok yorulması veya çok yemek yemesi gibi nedenlerle doğal olarak azaldığında ya da dikkati daha fazla haz veya sıkıntı veren başka bir şeye kayarsa, onun için haz verici aktivite belirgin bir şekilde sıkıntı verici duruma gelir.

Bu durum kısmen kişinin aktivitede gerekli adımları atamasına bağlıdır çünkü zorluğun üstesinden gelmek için yeterli dikkati kalmamıştır. Bu onu güç kaynağından yoksun bırakır: Başarılı olduğunda gelen mutluluk duygusu. Ve bir sonraki adım ise bilinçli olarak ne yapması gerektiğini bilememesi veya bu adımların doğru adımlar olup olmaması ile ilgilidir. Hedeflenen rahatlama ve başarıyla gelen heyecana zıt olarak, işin nasıl sonuçlanacağı hakkında belirsizlik ve korku hatta endişe yaşanır.** Bir aktivite içinde haz verebilecek her şey fazlasıyla, özellikle bilgisayarda oynananlar olmak üzere tüm oyunlarda yer alır. Bilgisayar oyununun her bölümü

* Mutluluk duygusu, kişinin haz almasının veya bir sıkıntıdan kurtulmasının kendi çabasıyla olduğunu anladığında otomatik olarak tetiklenir: İyilik durumundan sorumlu etkin bir elemandır.

**Ve bu genellikle, haz almadığı için kişinin ilgisini işten daha da geri çekmesine yol açar: Olumlu geri-bildirim döngüsü.

yenidir, heyecan ve sürpriz doludur. Oyuncu oyunu kazanmak için finale kadar sürekli küçük hedeflere ulaşmak ve engelleri aşmak zorundadır. Oyunda ilerlemek için istek duyar, çünkü oyun ona heyecan, gelecekteki eğlencenin beklentisini ve bir sonra ne olacağıyla ilgili merak yaşatır.*

Pek çok oyun ilerlemek için çok fazla bilinçli katılım gerektirmediğinden, kişi yorulduğunda veya dikkati dağıldığında yine de haz almaya devam eder (biraz daha az olsa bile).

Bilgisayar oyunlarının yüksek seviyedeki bağımlılık yapıcılığı, bu haz veren etkenlerin mükemmel fırtınası nedeniyledir. İlginç bir şekilde, kişi oyunu tamamladığında veya ondan ne beklediğini bildiğinde, haz verici etkilerinin çoğu son bulur.

Haz Verici Duygular

Olumlu duygular, haz veren farklı kaynaklar olarak tanımlanabilir. Motivasyonel noktadan bakıldığında onları bu kadar benzersiz ve ilgi çekici kılan, sürekli olmalarıdır. Olumsuz olanlarla kıyaslandıklarında aslında çok da fazla olumlu duygu yoktur; mutluluk, heyecan, sevgi/aşk.

Elde edilen büyük bir başarıdan sonra mutluluk duygusu saatler, hatta günler boyunca devam eden bir haz duygusu verir. Kişi, hazzal bilinçdışının zaten tatmin olmuş olan zorundalıkları olmadan dikkatini neye isterse ona verme özgürlüğü hisseder. Ayrıca, bu duygular başka herhangi bir kaynaktan elde edilenden daha büyük bir haz verme kapasitesine sahiptir. Gerçekten de, bu duygular insanın yaşayabileceği en yüksek zirveleri sağlar.

* Oyun oynayan kişi genellikle oyundaki bir karakterle kendini özdeşleştirir. Ekrandaki bir karakteri kontrol etmekten daha çok, heyecanlı bir aksiyon ve macera dünyasında yaşamaktadır. Bu da kuşkusuz çok keyifli olduğu kadar ve bağımlılık yaratıcıdır.

Maddelerin de benzer bir etkisi olabilir, ancak birçok maddenin bağımsız haz sağlamasının yanısıra dikkat ve biliş üzerinde tüketici bir etkisi vardır.

Sosyal Etken

Dikkatli bir okuyucunun fark edebileceği gibi, kitapta kişilerarası etkileşimden hiç bahsetmedim. Başlangıçtaki beş örneğin tamamındaki kişiler izoledirler ve sorunlarıyla yalnız olarak baş etmektedirler. Bunun için çok iyi bir neden var.

Gerçek şu ki, hazzal bilinçdışını sürekli ittirip çekmelerini bilinçimizden gizlemekteki en büyük rolü, diğer insanların deneyim ve motivasyonumuz üzerine etkisi yani sosyal etkenler oynar. Çünkü kişilerarası etkileşimler duygu, haz ve sıkıntılarla doludur; ve bunların etkisini çoğumuz hafife alırız. Genellikle sosyal durumlarda her zaman bir şekilde karmaşık bir motivasyon vardır; diğer insanları güldürmeye çalışabiliriz veya onlar bizi güldürmeye çalışabilir. Diğer insanlarla sohbete girmek için birçok fırsat bulunabilir. Bazı insanları hayal kırıklığına uğratma veya eleştirme konusunda endişe duyabiliriz. Birine karşı cinsel çekimimiz doğrultusunda harekete geçebiliriz veya en azından bunu planlayabiliriz. Kendimizi hayır diyemediğimiz bir grup etkinliğine katılırken bulabiliriz. Ve genel olarak, sosyal etkileşim süreci, dahil olunan ve heyecan verici bir etkinliğin pek çok yönünü barındırır.

Çoğu insan yaşamlarının büyük bir kısmında sürekli olarak böyle durumlarda kaldığı için, neredeyse her zaman kendilerinin mantıklı ve duruma uygun hareket ettikleri şeklinde düşünürler. Çünkü sosyal durumlardan gelen motivasyon bol, güçlü ve karmaşıktır (sonuçta insanlar sosyal hayvanlardır) ve kişide davranışlarının altındaki en temel psikolojik etkenleri değerlendirebilmesi için

fazla akıl bırakmaz. Ayrıca, insanlar olaylar sırasında iç gözlem yapabilmek için yeterince donanımlı değildirler.

Genellikle, kişi sosyal etkenlerin çoğu veya tamamından arınmış halde bulunduğunda, kendinde daha önce önemli kabul ettiği şeylerle ilgili büyük bir motivasyon eksikliğini keşfeder. Diğer insanların ondan istedikleriyle ilgili şeyleri karşılama endişesi (işinde, okulda, ya da aile çevresinde) veya başkasının ona karşı yaptığı övgünün heyecanı (başarılarıyla ilgili övünme ve erdemli işleriyle ilgili hikayeler anlatma) ya da yalnızca kişilerarası ilişkilerin sağlayabileceği diğer haz ve tatminler olmadan, kişi haz alma arayışının egemenliği altına girer ve hızlıca mevcut olan en düşük ve kolay hazlara yönelir.

Bu şekilde kendi eğilimlerine ve hazzal bilinçdışının karşı koyamaz merhametine bırakılmış bir kişi, ta ki kendinden tiksime veya başka bir etken onu bu durumdan çekip çıkarana kadar, bir süreliğine tükenecektir. Böyle bir duruma saplanmış çoğu kişi, bana da olduğunu belirttiğim gibi, gerçekten kendilerini yerler (tabii ki mecazi olarak kastediyorum.)

Şimdiye kadar, hazzal bilinçdışının çeşitleri ve insan davranışlarında nasıl ortaya çıktığı konusunda bilgi sahibi olduk. Bu sistemin nasıl işlediğini anlarken, onu bilincimizin lehine kontrol etmek için yöntemler geliştirmeye devam edebiliriz. Öncelikle, tüm bu motivasyonel çatışmaların yer aldığı insan zihnindeki psikolojik çerçeveyi incelemek son derece yararlı olacaktır.

Olası Aktivitenin Üç Bölümü

Sonunda ilk araştırmamızın dizginlerini ele alma zamanı geldi. İleriye dönük bir görevi üç bölüme ayırdık: Başlatmak için gerekli eylemler, görev sürecinin kendisi ve sonuçları. Bunlar, tanımladığımız işi kolaylaştırmak için keyfi olarak seçtiğimiz kategoriler değil, insan zihninin ortaya çıkardığı gerçek psikolojik katmanlaşmalardır.

İnsan zihninde, her konu kendine özgü bir şekilde ele alınır ve genellikle kişiyi haz veya sıkıntı aracılığı ile etkiler. Şimdi, bu zihinsel sürecin nasıl ortaya çıktığını açıklamak istiyorum.

Kişi bunu aklına getirdiğinde, ileriye dönük görevin üç ayrı bölümü haz ve sıkıntıya etki eder. Bu, beklenen –ya da sadece hayal edilen– gelecek aktivitelerin veya senaryoların bir şekilde kişiye o an gerçek olarak görünmesi ve bu durumun ona şimdiki zamanda haz

veya sıkıntı yaratma becerisi vermesi nedeniyledir. *

Tabii ki tüm haz ve sıkıntı duyguları sadece şimdiki zamanda deneyimlenebilir. Bu nedenle gelecekle ilgili düşünceler (burada ele aldığımız ileriye dönük görevler) kişiyi dışarıdan gelen fiziksel du-yuların etkisine benzer şekilde eşit olarak etkiler. Kişinin görevi dü-şündüğünde hissettiği haz ya da sıkıntı, onu devam etmeye veya ka-çınmaya zorlar. Bu durum insandaki (ya da bir hayvandaki) temel bilinçdışı süreciyle meydana gelir. Soğuk bir ortamdan ılık ve gü-neşli bir ortama geçmek ancak bunu yaparken yerdeki pislığe bas-mamak, ya da kendini tehlikeyle atmamak gibi.

Bu sürecin, en azından hazzal bilinçdışının gerekliliklerini tat-min ederek; bize iyi hizmet etmesinin nedeni, ileriye dönük gö-revden beklediğimiz haz ya da sıkıntının (her yönüyle), o an dene-yimlediğimiz haz ya da sıkıntıya karşılık gelmesidir. Zira, (aynı veya benzer etkinliğe giriştiğimizde) beklentilerimiz bilinçdışına ve ben-zer yapıdaki geçmiş deneyimlerimize sıkıca bağlıdır. Başka bir de-yişle, beklentilerimiz gerçeğe ya da en azından onunla ilgili yaşantı-sal bilgimize sıkıca bağlıdır. Aslında bunun gerçekleşmesi kaçınıl-mazdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi; insanların kendilerini bir olayın sonuçlarının olduğundan kötü olabileceğine inandırmaları (kendi belirledikleri teslim tarihleri gibi) fiilen mümkün değildir ve aynı şey hareketin içinde bulunması gereken haz için de geçerlidir. Geleceği, sadece bilgimiz kadar gerçekçi olarak temsil edebiliriz.

Bu tür bilinçdışı bir temsil, eksiklik ve yanlışlıklara yatkındır. Bunun gerçekleştiği bazı yolları tartışacağız. Yine de gelecekteki ger-çek deneyimler ile bizim zihinsel beklentilerimiz arasındaki ilişki çok yüksektir ve bir etkinlikle ilgili daha çok deneyimimiz oldukça, bi-

* İnsanın hayal gücünün önemli işlevlerinden biri, kişinin kendi düşüncelerini ve fantezilerini sanki dışsal bir gerçeklikmiş ve sanki kendisi üzerinde fiziksel etkileri varmış gibi algılamasıdır.

linçdişımızda o beklentimizi daha gerçekçi şekilde yansıtırız. Bir etkinlikle ilgili çok az, hatta hiç deneyimimiz yoksa o zaman durum tamamen farklıdır (belki, sadece kitap bilgisi). Bu durumu, gerçeklikle çok az bağlantılı veya tamamen hayal ürünü olarak yansıtmaya yatkınsınız ve genellikle arka planda büyük endişe yaşarız.[1]

Her ne kadar insan zihni, bilinçsizce kişinin çok az deneyimi olduğu ve hatta hiçbir şey bilmediği bir aktiviteyi yansıtmaya çalışsa da, bu genellikle gerçeğin doğru temsilinden çok uzaktır ve tamamen keyfi olabilir. Şimdi bekleyen bir işin her bölümünün genel olarak uyandırdığı belirli etki türlerine bakalım. Farklılıklar olabilese de, kişinin gelecekteki görevinin 3 bölümü ile ilgili duyacağı haz ya da sıkıntı aşağıdaki gibidir:

1) İşe Başlamak: İşe girişmekle ilgili olan haz etkeni genellikle ona başlamak için gerekli olan çabadan gelir ve onunla orantılıdır (bundan dolayı iyi bir temsilidir).[2]

Sonuç olarak, bu sadece sıkıntı uyandırır, çünkü herhangi bir göreve başlamak belirli bir miktarda çaba gerektirir. Bu durum evrensel olarak bu durum oldukça sıkıntılı olarak tanımlanabilir.

2) İş'in Kendisi: İş ile ilgili haz etkeni genellikle kişinin işle ilgili geçmiş deneyimlerinden oluşur.[3]

[1] Endişe duygusu, gelecekteki bir senaryo ya da etkinliği tam olarak hayal edemediğimizde, aynı zamanda ondan bir tehlike bekliyorsak içgüdüsel olarak ortaya çıkar.

[2] Bu, kişinin işe başlamak için ne yapması gerektiğini bildiğini varsaymaktır. Ancak görev yeniyse, bu yolda yapması gereken işleri büyütebilir ya da küçük görebilir.

[3] Bu durum "Etkinliklerde Haz" bölümünde belirttiğim iniş-çıkışların ortalamasının özeti değildir. O bölümde, etkinliğin gidişatı sırasında kişi işin ortasındaiken, deneyimlerin ortalamasını almaktan bahsetmişim. Bununla birlikte, genellemeler yapabilir ve aktivitenin bir bütün olarak haz verici mi yoksa sıkıntılı mı olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda, iş sadece geleceğe yönelik bir beklentiye, kişinin zihninde iş hakkında temsili bir haz beklentisi olacaktır. İşle ilgili haz (heyecan) veya sıkıntı (korku) hissi beklentisi olacaktır.

Aynı zamanda kişinin o an aldığı haz veya sıkıntıyla da büyük ölçüde bağlıdır (hazzın göreceli olduğunu hatırlayacağız).^{*} Genellikle, bu durum, kişinin ilgilendiği etkinlikten alacağı hazza denk gelir.

Bu temsil bir şekilde doğru olmayabilir. İnsanlar bilinçdışı bir eğilimle yakın zamanda yaşadıkları deneyimleri, daha eski olanlara ve sıkıntı verici deneyimleri ise haz veren deneyimlere göre daha fazla ön plana alırlar. Kişinin eylemle ilgili birinci elden hiçbir deneyimi yoksa ve beklentisini sahip olduğu veya olmadığı kıt bilgisine dayandırıyor, gerçekten çok uzaklaşılır. Böyle durumlara endişenin verdiği sıkıntı eklenebilir.

3) Sonuçlar: Genellikle işin sonucunun haz kısmı duygusaldır. Sonuç beklentisi sıklıkla heyecan ya da endişe duygularını tetikler. Ama aynı zamanda iğrenme, rahatlama beklentisi veya korku hissi uyandırabilir. Bekleyen bir işin üç boyutu, sıklıkla uyandırdıkları duygularla birlikte Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2’de, üç boyutlu bir yapıyı sadece iki boyutta anlatmaya çalışıyoruz. Bunlar, kişi harekete geçip geçmeme kararını düşündüğünde zihninde oluşan gerçek bir düşünce sürecinin üç boyutudur ve genellikle bilinçdışı olarak oluşur. Kişi gerçek bir düşünce süreci içindeyken işin bütün yönlerini birden aklına getiremez. Aksine, çok hızlı bir şekilde, birkaç saniyelik bir zaman diliminde ardı ardına belirirler.

Neredeyse her zaman, kişinin aklına ilk gelen şey; ya işin kendisi ya da sonuçlarıdır. İş başlatmak için ne yapması gerektiği ile ilgili düşünceler daha sonra ortaya çıkar. Ayrıca, kişi bir karara varmadan önce her zaman işin üç yönünü de dikkate almaz. Bazen, sadece ak-

^{*} Bazen idrara çıkma fikri kişi için oldukça haz vericidir (özellikle kişi çok sıkıştığı zaman). Ve bazen bilgisayar oyunu oynama düşüncesi insana sıkıntı verebilir (özellikle kişi daha zevkli ve tatmin edici bir şey yapıyorsa).



Şekil 2

tivite fikrini (özellikle haz verici bir şeye) veya sonuçlarını (özellikle zaman açısından sıkıştırıyorlarsa) dikkate alır. Bunlar bile tek başına kişiyi işi üstlenmesi için zorlayacaktır. Aynı zamanda, kişi sonuçta neler olacağını tam olarak bilse bile bunları hiç göz önünde bulundurmadan bir işe girişmesi de sıradışı bir durum değildir. Zamanında aklına gelmeyebilir veya onları düşünmekten kasıtlı olarak kaçınabilir.

Ancak çoğunlukla işin üç bölümü de kişinin aklına gelir ve her biri, kişiyi işi yapmaya ya da kaçınmaya yöneltir. Bu, özellikle kişi bir işi üstlenip üstlenmemekte kararsızsa geçerlidir. Daha sonra, bu üç bölüm kişinin aklına sürekli gelebilir ve kişi bu bölümleri birbirleri arasında sıkıntıyla değerlendirmekle meşgul olabilir. Örneğin, kişinin aklında yetiştirmesi gereken bir iş vardır. Sonra onu yapmanın ne kadar sıkıntılı olacağını düşünür. Yine de sonuca değeceğine karar vererek başlatmak için bir çaba harcaması gerektiğini değerlendirir ve sonuç olarak hiçbir şey yapmaz. Sık sık bu işi hatırlayabilir (yapılmamış olmasının sonuçlarını) ve tekrar tekrar aynı düşünce sürecinden geçebilir ve harekete geçmediği için sürekli aynı sonucu elde edebilir. Diğer zamanlarda, kişi haz verici bir hareketi ve/veya başlangıçta atacağı adımların olumsuz sonuçlarını düşünebilir. Cesaretini kaybeder ve hiçbir şey yapmaz. Bu da, sürekli olarak ortaya çıkan bir düşünce zinciri gibidir ve pek çok durumda eylemsizliğe yol açar.

Devam Etme Motivasyonuna Karşı Yenisini Başlatma

Şekil 2’de gelecek bir etkinliğin haz özendiriciliğini gördük. Bunu, yeni bir işin ne kadar çekici duruma geleceğini kabaca tahmin etmek için model olarak kullanabiliriz. Ancak kişinin işi üstlenip üstlenmeyeceğini bilmek istiyorsak, modelimize başka iki etken da-

ha eklemeliyiz.* Bu, 2. Bölüm’de sözünü ettiğimiz ayrıntı-dan kaynaklanmaktadır: Bir aktiviteyi başlatmak aynı zamanda, bir diğerini bırakmak demektir.

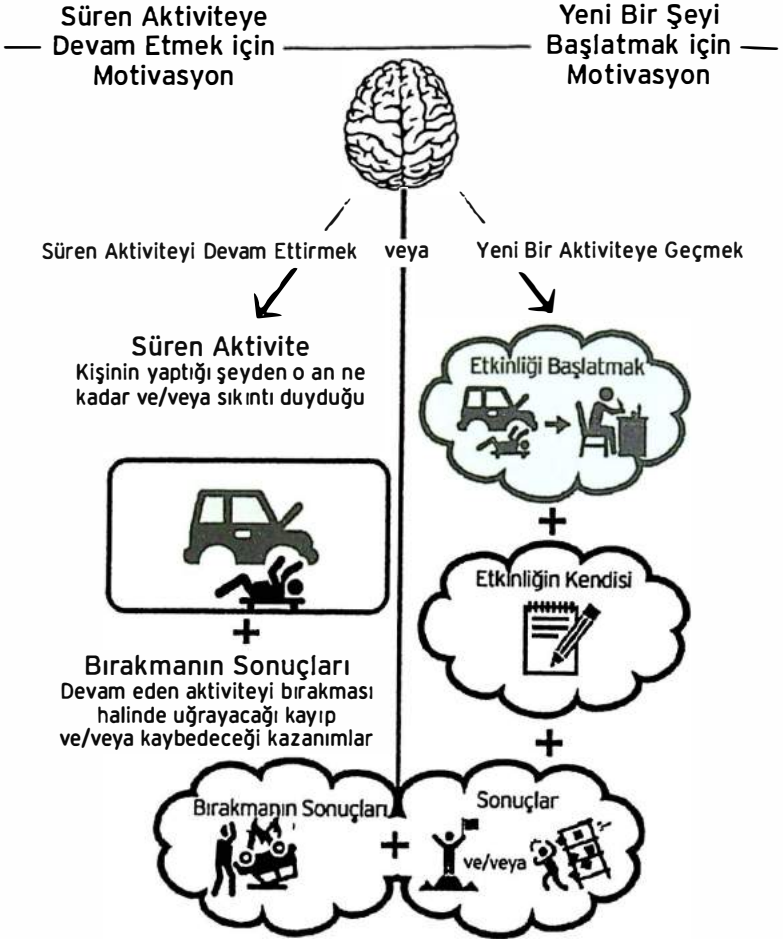
Kişinin o an yaptığı her şeye, kanepede sıkıntı içinde yatıyor olsa bile aktivite gözüyle bakabiliriz. Bu bakış yararlıdır çünkü kişinin o işe ne kadar dikkat ayırdığını ve aynı zamanda ne kadar haz duyduğunu ölçmemize izin verir. Bununla birlikte, o anki “aktiviteden” ne kadar haz ya da sıkıntı hissettiğini, bir sonraki aktiviteden elde edeceği haz ile kıyaslayabiliriz. Ve daha da önemlisi, kişinin işi bırakıp bırakmamasında önemli bir motive edici rol oynayan o anki eylemini “bırakmasının sonuçlarını” kesin olarak anlamamızı sağlayabilir.

Sürekli erteleyen kişi dönem ödevini son dakikada yazmaya çalışırken karşısına ona daha fazla haz veren ama sonuçta sınıfta kalacağı bir aktiviteye geçmekten bu yolla korunur. Bu durumda endişe, bir gözetmen rolünü oynar: Kişi işi bırakıp başka bir aktiviteye geçmeyi düşündüğü zaman, acı ve şok etkisi yaşatır (sanki eline vurmak gibi). Böylelikle; duyulan endişe, kişiyi sadece işe başlatmakla kalmaz aynı zamanda kişinin işi ortada bırakmasına da engel olur.

Tabii ki, mevcut aktiviteyi bırakmanın sonucunu yeni bir aktiviteye başlamanın parçası olarak da görebiliriz. Ancak kişinin gerçek

düşünce sürecinde bu ikisi arasında psikolojik bir ayrım vardır. Bazen iki sonuç kişinin aklına eşzamanlı olarak gelse de, kişi genelde onları ayrı ayrı düşünür ve onları bilinçdışında iki ayrı varlık olarak konumlandırır. Bu sadece anlambilimsel (semantik) bir konu olabilir ama Şekil 3’teki (s. 58) tanımlama konuyu oldukça yansıtmaktadır.

* Bütün bunları yapabilmek, tabii ki her bir işin ne kadar haz ve sıkıntı uyandıracağını bilmeyi gerektirir. Başkalarıyla uğraşırken bunu belirlemek kolay değildir veya hassas tahminler yapılamaz, ama kendi hislerimiz ve davranışlarımızla başa çıkarken bu oldukça güvenilirdir.



Şekil 3

Şekil 3'te de görüldüğü gibi; kişinin bir aktiviteden diğerine geçme konusundaki öne çıkan davranışı, ilerideki görevin üç bölümünde duyacağı haz vaatlerinin bileşimine, yani mevcut aktiviteden duyduğu haz ve onu bırakmanın hazza dayalı sonuçlarına bağlıdır.

Bu, bir sonraki bölümde, bilinçdışı hazı ve dolaylı olarak davranışlarımızı kontrol etmek için kullanabileceğimiz psikolojik araçları araştıracağımız ve inceleyebileceğimiz iyi bir model olacaktır.

İrade Gücünün Rolü

Şimdi bu modele bakarken kitabın temelinde yatan çok önemli bir soruyu sormadan geçemeyeceğiz: İrade gücünün rolü nedir? Şekil 3'te gösterdiğimiz ve ulaştığımız motive edici güçler, kişinin karar alma sürecinde iradeye hiçbir yer bırakmayacak gibi görünüyorlar.

Kuşkusuz insan, sadece kendi istemi olmayan bir robot değildir ve hazza giden yolda seçtiği her zaman en az mücadeleli yol olmaz. Peki, sizin yadsınamaz şekilde güçlü bir iradeye sahip olan, hazza erteleyebilen ve duyulan sıkıntısı karşısında güçlü durabilen tanıdığınız kişiler var mı? Alkolü bırakanlar? Sade yaşayanlar? Doğru bildiklerini azimle takip eden, manevi yönü güçlü olan insanlar veya hazdan uzak yaşayanlar?

Gerçekten de böyle insanların, ortalama bir insana göre daha fazla irade gücüne sahip oldukları ve hazsal bilinçdışına başarıyla karşı çıkıp, reddebildikleri varsayılmaktadır. Ancak aslında durum tam olarak böyle değildir.

Bazılarının dikkatlerini hazsal bilinçdışından bağımsız bir şekilde yönlendirme becerisi (bunu irade olarak tanıyoruz) vardır ve bu beceri diğer insanlara göre daha fazladır. Ancak bu, bazı kişilerin haz prensibinin yasaları dışında yaşama becerisini geliştirdi-

ğine ilişkin bir kanıt değildir.* Bunun yerine, her bir kanıt, insanların hazsal bilinçdışının sürekli olarak üstesinden gelebilme yeteneklerinin bir yanılısına olduğunu öne sürmektedir. Büyük olasılıkla, aslında motivasyona karşı davranma becerilerinde değil, deneyimledikleri motivasyon türleri ve belirli durumlardaki duygularının şiddetleri konusunda farklılık gösterirler. Şunu biliyoruz ki, duydukları endişe nedeniyle genellikle dindar insanlar (en azından vakaların büyük çoğunluğunda) hazsal bilinçdışına dayalı dürtülerini iradeli bir şekilde sınırlarlar. Bu insanlarda dindar olmayan insanlarda olmayan ayrı bir endişe uyandıran etken vardır: Tanrı korkusu. Bir insanın gerçekleştirebileceğini düşündüğü sonuçlara karşı endişe hissettiğini ancak gerçekleştiremeyeceğini bildiği sonuçlar için de endişeyi aklına getirmediğini zaten öğrendik. Tanrı'nın var olduğuna inanan ya da en azından olasılığına inanan dindar biri, dininin ahlaki kurallarına uygun olmayan şekillerde davranırken ve hatta sadece bu tarz düşüncelere sahipken fiziksel olarak endişe hissedebilir. Kendisinin Tanrı tarafından izlendiğini ve yargılandığını düşünür. Dinin ahlak kurallarına uygun olmayan davranışları için kendisi sorumludur ve cehennemde lanetlenecektir. Tanrı'nın onu

* İnsan değişkenliği ilkesi hakkında: İnsan biyolojisinin ve psikolojisinin neredeyse ölçülmüş yönlerinin tamamı popülasyona göre değişkenlik göstermiş ve normal dağılım eğrisine göre dağılmışlardır. Bu, neredeyse tüm insan özelliklerinin (biyolojik, psikolojik ve davranışsal) çoklu-belirlenen (multi-determined) olduğu gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Böyle ki, insan özelliklerinin her biri, birlikte hareket eden farklı etkilerin sonucudur. Bir kişilik özelliğine katkıda bulunan birçok etken düşünüldüğünde kişinin sadece onu olumlu (ya da olumsuz) etkileyenleri ele alması pek mümkün değildir. Daha çok, hem yararlı hem de zararlı olanların bir kombinasyonuna sahip olma olasılığı vardır - normal dağılım eğrisi'nde olduğu gibi. İstatistikte bu, Merkezî Limit Teoremi olarak adlandırılır. Farklı değişkenlerden oluşan çok sayıda rastgele örnek aldığımızda (bu değişkenler hiçbir yerde normale yakın dağılmış olmasa bile), bu değişkenler birbirlerinden büyük ölçüde bağımsız oldukları için ortalamaları da normal olarak dağılacaktır. Bu durumun birçok insan özelliğinde, etkileyen diğer etkenlerin doğasını katmadan (genetik, öğrenilenler veya başka bir şey) bu şekilde olduğunu söyleyebiliriz.

yargılamasından başının üzerinde bir balta vurulacakmış gibi korkmaktadır. Tıpkı, bir insanın işini yetiştirebilmesi için son teslim tarihi onu nasıl motive ediyorsa, endişe de dindar insanları Tanrı'dan ceza almamak için dinin ahlak kurallarına uygun olarak davranması konusunda motive eder. Bu kişi hazzal bilinçdışı yasalarından ayrı olarak yaşamaz; ancak bunların üstesinden irade gücüyle gelebilir.

Benzer bir etken, dindar olmayan birçok insanın görünüşte irade kaynaklı kuralları için de geçerlidir. Öte yandan, kişinin başka bir dünyaya ait herhangi bir korkusu olmasa bile, yaşamında (toplumsal özellikli) çok güçlü motivasyon kaynaklarına sahip olabilir.*

Ayrıca insanlar sadece yaşantılarında var olan motivasyon türüyle farklılık göstermekle kalmaz, aynı zamanda onları motive eden duyguların büyüklüğünde de farklılık gösterirler.

Hazzal bilinçdışının sessiz dürtüleriyle değil de, kendi inançları doğrultusunda davranan pek çok güçlü iradeli kişi sadece istedikleri için değil, hareketlerinin sonuçlarına karşı yoğun bir duygulanım hissettikleri için böyle davranırlar. İnançlarımız ve hazzal bilinçdışı arasındaki çatışma davranışın hazzının çekiciliği ve sonuçları arasındaki çatışmadır.** İnsan değişkenliği prensibi ile düşünerek bazı insanların bir duyguyu diğerlerinden daha şiddetli şekilde hissedebileceğini söyleyebiliriz. Bazısı daha şiddetli öfkelenir, daha ağır bir üzüntü, daha fazla mutluluk, daha fazla yıpratıcı bir endişe

* Bunlar olumlu (haz-arayıcı) ya da olumsuz (sıkıntıdan kaçınan) şeyler olabilir. Kişi, ebeveyninin övgüsünü ve takdirini kazanma ya da sevgilisinin önünde kendi değerini kanıtlamak, bir topluluk içinde kabul görmek veya herhangi bir şeyden daha yüksek değerde gördüğü bir şeyi başarmak arzusuyla motive olabilir. Aksine kişi ebeveyninden, arkadaşından, öğretmeninden, ya da sevgilisinden göreceği cezadan veya bir gruptan, topluluktan dışlanmaktan, ya da en önemli hedeflerini ba- şaramamaktan çaresizce korkabilir. Bütün bunlar, elbette, dindar insanlar için de geçerli olabilir.

**İnançlarına göre hareket eden kişi, uzun vadede kendisi (veya etrafındakiler) için en iyi kabul ettiği şeyi yapar.

yaşar vb. Bu, onların doğuştan bir parçası, genetik olarak belirlenmiş mizaçları olabilir.

Güçlü iradeli olarak varsaydığımız bir kişi, yararlı sonuçları için sıkıntılı bir eylemi üstlendiğinde, sonuçların ona ortalama insana getireceğinden daha fazla haz veya heyecan verdiğini varsayamaz mıyız? Ya da, güçlü iradeli bir kişi, keyifli bir aktiviteden olumsuz sonuçları nedeniyle vazgeçerse; bu durum, sonuçlar konusunda ortalama birine göre daha büyük bir endişe veya daha şiddetli bir utanç ve kendinden iğrenme (bu duyguyu sonra ele alacağım) hissetmesi nedeniyle olabilir mi? Veya böyle birisi, doğası gereği keyifli etkinliklerden daha az haz ve sıkıntılı etkinliklerden de daha az sıkıntı duyuyor olabilir. Herhangi bir durumda bunların tümü olasıdır ve birbirleriyle çelişmedikleri için kişide bir arada bulunabilirler. Belki de yaşamının sadece belirli alanlarında güçlü iradeli olabilen kişilerle karşılaştırıldığında, bu etkenlerin tümünün ya da birçoğunun bulunduğu kişiyi de güçlü iradeli biri olarak sayabiliriz.

Tabii ki; bu durumlar, hazsal bilinçdışının zorunluluklarına mutlak irade ile karşı gelmeye eğilimli kişiler için daha fazla geçerlidir. Ancak, kişinin dikkatini bilinçli olarak yönlendirme kapasitesinin büyüklüğü, bu tür güçlü iradeli inançlara alçakgönüllü bir katkıda bulunmuyor olabilir. Genellikle bulunur. Ancak, tek belirleyici olma ve hazsal bilinçdışının en temel ve arkaik psikolojik işlevlerine karşı çıkma becerisinde değildir.

İrade gücü gibi, kişinin karar almasında etkili olan, seçme özgürlüğünün olduğu ve en çok hazsal bilinçdışı tarafından serbestleştirilen koşullardan bahsetmiştik:

- 1) Hepsinin hazda artış sağladığı birden fazla aktivite olduğunda, kişi aralarından özgürce seçim yapabilir.
- 2) Hazı artırma zorlantısı, kişinin dikkatinin küçük bir kısmıyla zaten tatmin edildiyse, kalan dikkatini istediği yere yöneltebilir.

- 3) Kişi birçok kaynaktan sıkıntı yaşıyorsa, öncelikle hangisiyle başa çıkacağına karar verebilir.

Bütün bunlar, Şekil 3'teki modelimizle tamamen uyumludur. Ve geçerliliğinden emin olduğumuz modelimizi, seçmiş olduğumuz hedeflere ulaşmak için hazsal bilinçdışını etkileyen çeşitli teknikleri inceleyeceğimiz bir sonraki bölümde referans noktası olarak kullanabiliriz.

Bu bölümde hazsal bilinçdışı tarafından tetiklenen uyum bozucu davranışlarla mücadele ederken kullanabileceğimiz çeşitli yöntemleri sıralayacağız. Ayrıca her yöntemin mevcut veya gelecekteki bir aktivitenin hangi yönlerini nasıl etkilediğini de belirteceğiz.

Vicdan Azabının Sıkıntısı

Kişinin hazsal bilinçdışı ile desteklenen zararlı davranışlarına karşı sahip olduğu ilk psikolojik silah, onaylamadığı bir hareket yaptığında deneyimlediği vicdan azabı ve özeleştiridir. Bu, utanç ve/veya suçluluk duyguları tarafından üretilen belirgin derecede sıkıntılı bir duyumdur. Çoğu durumda, kişi sezgisel olarak doğru olduğuna inandığından farklı bir şey yaptığında kendisini suçlu hisseder ya da vicdan azabı çeker.*

Kişi ahlaki açıdan onaylamadığı bir hareketi yerine getirerek eğleniyorken, aynı olumsuz duyguyu deneyimleyebilir.

Bu, kesinlikle hareketin sonuçlarının psikolojik alanına aittir. Kişi kınanacak bir hareketin ortasındaiken (bilgisayar oyunu oyna-

* Konuyla ilgili daha fazla bilgi için kitabımı inceleyebilirsiniz:

Depression and the Immature Romance: The Secret Inner Battle of the Depressed Mind.

mak, mastürbasyon yapmak veya spor salonuna gitmemek gibi) vicdan azabı hissedebilir. Daha sonra o eylemi bırakmak ve daha iyi bir şey yapmak için bu duygu, motivasyon görevini görür. Kişi gelecekteki olası bir aktivite için de aynı olumsuz duyguyu hissedebilir. Yararlı bir işi tamamlamayı hayal ederken ileriye yönelik heyecan veya rahatlama hissetmek gibi, aynı işin aşağı ya da alçaltıcı olduğunu düşünmek de ileriye yönelik utanç veya suçluluk hissettirir. İleriye dönük beklenen olumsuz duygulanımlar işe başlamak için caydırıcı rol oynar.

Aslında utanç ve/veya suçluluk duygusu, bilinçli niyetlerimizin bilinçdışı zihnimizdeki haz temelli temsilcileridir. Bu niyetlerin açık davranışlarımıza hazzal bilinçdışı aracılığı ile etki yapmasını sağlarlar. Sonuçta, farkında olduğumuz niyet ve amaçlarımızın ilgilendiği şey hareketlerimizin sonuçlarıdır.

Bir ciddi sorun; suçluluk ve utanç duygularının kişinin istemediği bir eyleme girişmesinde caydırıcı olarak hizmet etmelerine rağmen, çoğunlukla onu bu davranıştan vazgeçirecek kadar güçlü olmamalarıdır. Hepimiz suçlu hazlar kavramını duymuşuzdur.

Kitabın başındaki beş örnekteki her bir kişi, bu olumsuz duygu-yu deneyimlemişti.

Ancak, bu durum onların zarar verici davranışlarını durdurmaya yetmemiştir ve birçok benzeri durumda da tek başına yeterli olmazlar. Çoğu zaman bu duygusal yanıt sadece geri teper. Kişinin olumsuz davranışları üzerinde herhangi bir fiziksel etkiye sahip değildir ve bu davranışları yaptıktan sonra ortaya çıkan kalıntı bir his olarak algılanır. Bu da sadece kişinin özgüveninin ve özsaygısının azalmasına yol açar.

Ancak yine de kendimiz için iyi olan etkinlikleri seçebilmek ve iyi olmayanlardan kaçabilmek için çok yararlı bir motivasyon veya de-

motivasyon kaynağıdır. Motivasyonun birikmesi (sonuçta, haz ve sıkıntı arasındaki savaş miktarsal bir savaştır) doğru yönde bir adımdır ve daha sonra aynı sonuçları destekleyen diğer motivasyon kaynaklarıyla tamamlanabilir.

Sonucu Akılda Tutmak

Bilinçli olarak arzu ettiğimiz şeyler her zaman hareketlerimizin sonuçlarıyla çakıştığından, bu sonuçların ne olduğunu hatırlamak ve geleceğe ait olası bir eylem için akılda tutmak yararlıdır. Bunun her zaman gerçekleşmediğini ve tamamen otomatik olmadığını belirtmiştik. Bu nedenle yapmak zorunda hissettiğimiz eylemlerin sonuçlarını hatırlama alışkanlığı edinmek iyi bir fikirdir.

Yarar ve Zararları Ölçmeyin

Mantıksal zihnimizin belki de en büyük anormalliklerinden biri hazsal bilinçdışının zorunluluklarını tamamen kabul etme eğiliminde olmasıdır. Eğer bir soruna herhangi bir sabitleşmiş inanç veya olumsuz çağrışımlar kullanmadan sadece mantıkla yaklaşırsak, büyük bir olasılıkla mantığımız bizi, mantık dışı olarak, en çok haz veren ya da sıkıntıyı en aza indirgeyen sonuçlara götürür. Bu, akla uygunlaştırma (rasyonalizasyon) olarak iyi bilinen bir süreçtir ve etkileri belirli bir hareket tarzının doğru olup olmadığına karar vermeye çalıştığımız zamanlarda daha net bir şekilde ortaya çıkar.

Doğal olarak bunu bir hareketin yarar ve zararlarını kıyaslayarak yaparız ve kararımızı aradaki dengeye göre veririz (bu, tabii ki; hareketin sonuçlarıyla ilgilidir). Ancak, çoğu zaman değerlendirmemiz garip bir şekilde haz ilkesinin zorunluluklarına uyar. Genellikle nesnel olarak doğru olmasa da, bize haz veren etkinliklerin yararlı olduğu ve sıkıntı verenlerin ise zararlı olduğu sonucuna ulaşırız.

Yarar ve zararları ölçerken haz veren bir hareketin olumlu yarıları, aslında değişken veya değersiz olsalar da, psikolojik olarak doğrulanırlar. Zararlar ise, aslında büyük olsalar bile, tamamen önemsiz görünürler. Bir kez daha, zihnimizin haz ve sıkıntıyı psikolojik işlemlerin ana birimi olarak kabul ettiği gerçeği ile karşılaşıyoruz.

Örneğin, yatağında rahatça uzanmış yorgun biri kalkıp üretken bir güne başlamak ile yatakta kalıp biraz daha uyumak arasındaki yarar ve zararı karşılaştırdığında; daha fazla dinlenmenin sağlayacağı belirsiz sağlık yararlarını, dört saat sonra da kalksa aynı şeyleri yapabileceğini, başarılı bir şey elde edebilmek için çok yorgun olduğunu, kuşların civıltısının işe başlamak için fazlasıyla dikkat dağıtıcı olmasını savunacak ve uykuya dönmesini sağlayan taraf daha ağır basacaktır. Çünkü, uykuya dalınca hissedilen rahatlamayla duyulan haz büyük oranda artacaktır. Erken kalkmanın ona her zaman büyük bir tatmin sağladığını ve genellikle o saatlerde en iyi şekilde çalıştığını, zaten gerektiğinden fazla uyuduğunu ve fazla uykunun onu sadece yorgun düşürmeye yarayacağını, kalkarsa yapacağı şeyleri zamanında yapabileceğini ve fazla uyumanın aslında yararsız olduğunu bilmek onu hiç etkilemeyecek veya çok az etkileyecektir. Çünkü bunlarla birlikte gelecek hazzı gerçekten hissetmemektedir.

Özellikle zorlantılı cinsel eylemler bu durumun yaygın kurbanıdır. Farkındalığı yüksek bir arkadaşım (eski kız arkadaşıyla cinsel ilişkiye girme olasılığıyla ilgili olarak) şöyle demişti: “Objektif olarak böyle bir şeyin iyisi veya değil. Zamanı geldiğinde kendimi ikna edebileceğime güvenmiyorum.” Yanlış olduğunu ve daha sonra pişmanlık duyacağımızı bildiğimiz durumların içine çekildiğimizde, çözüm yolu (buna güçlü şekilde zorlansak bile) durumu yeniden değerlendirmeye kalkışmak değildir.

Eğer kalkışırsak, kendimizi önceki görüşlerimizin üzerine

yeniden yazarken ve istenmeyen sonuçları alırken bulabiliriz. Bu gibi durumlarda sonuçlarımızı (onların biz an'ı yaşarken mantığımızın geliştireceğinden çok daha geçerli olduklarını hatırlayarak) önceden şekillendirmek ve onlara bağlı kalmak en iyisidir.

Alışkanlığın ve Çağrışımın Gücü

Süreç içerisinde yarar ve zararları ölçmenin yanıltıcı sürecine girmemek ama bir yandan da eylemlerimizin sonuçlarını bilmenin etkisinden yararlanmak için, eylemin düşüncesi ile sonuçların düşüncesi arasında güçlü bir çağrışımsal bağlantı kurmak en iyisi olacaktır. Böyle güçlü çağrışımların oluşturulması genellikle biraz zaman alır ve bunu yapmak önemli şekilde tekrar gerektirir.

Bu süreç temel olarak bir düşünce alışkanlığı oluşturmaktır. Bir düşünceyle ilişkisi olan başka bir düşünceyi kasten çağırmaktır (bu durumda, sonuç düşünceleriyle ilişkili hareket düşünceleri). Birçok kez tekrarladıktan sonra, süreç büyük ölçüde otomatik duruma gelecektir. Sonuç, sıkıntılı bir düşüncenin (genellikle olumsuz bir duyguyla aşılanmış hoş olmayan bir resim ya da görüntü) zararlı bir eylemin haz veren düşüncesiyle hızlı bir şekilde ilişkilendirilmesi, ya da haz dolu bir düşüncenin sıkıntılı bir hareketle ilişkilendirilmesidir. Bu, zararlı olduğunu bildiğimiz zorlayıcı davranışlara karşı haz temelli hızlı bir dengeleyici olarak görev yapar.

Bu tarz bir çağrışım ve alışkanlık oluşturmaya tavsiye etmemin nedeni, hızlı ve çoğunlukla bilinçdışı olmasıdır. Bilinçdışı olduğu için, bilinçli olarak dikkatli incelemeye ve zararlı eylemin yarar ve zararı yeniden değerlendirme sürecine bağlı değildir. En büyük avantajı hızlı şekilde otomatik tepki vermesidir; çünkü harekete geçip geçmeyeceğimize dair kararlarımızda zaman önemli bir etkenidir. Bazen olması yakın sonuçları düşünmeden kendimizi bir akti-

vitenin ortasında buluruz ve otomatik ilişkilendirme genellikle bu tür davranışları önlemek için devreye girer. Ancak bazı durumlarda alışkanlık haline gelmiş bir ilişkilendirme, durumu önlemek için çok yavaş kalır. Kitabımızın başındaki sigara içen kişi örneğinde olduğu gibi.

Çevremizi Kontrol Etmek

Güncel olmayan davranışsal bir kavram gibi görünebilir ama davranışımızı değiştirmenin en güçlü ve en etkili yolu çevremizi değiştirmektir. Ancak, davranışçılardan düşündüğünün aksine, bu davranışlarımızı etkilemek için dolaylı bir yöntemdir. Çevremizin durumunun düşüncelerimiz üzerinde kesin bir etkisi vardır ve daha sonra davranışlarımıza katkıda bulunur. Düşüncelerimizi doğrudan ve bilerek kontrol etmeye çalışmaktan çok daha fazla etkilidir.

Bu yeni bir şey değildir. Biz zaten aşağıdaki iki kavramı kabul ederek ana sonuca ulaşmıştık:

- 1) Dikkatimizin dağılması ve dolayısıyla zihnimizin içeriği, kasıtlı çabalarımız ve niyetlerimizden çok, hazzal bilinçdışı tarafından çok daha güçlü bir şekilde belirlenir.
- 2) Zihnimizi dürtüsel olarak kaplayan haz arayıcı düşünceler durdurulamazlar ve güçlü bir şekilde kök salmışlardır.*

Buradan yola çıkarak, çevremizi kontrol etmeye çalışmanın, hangi etkinliklerin bizi zorlayacağı ve sonrasında ortaya çıkacak hareketlerimizin ne olacağı üzerinde derin etkileri vardır. Bu, pratikte son derece geçerlidir.

* İkinci kavram, bir etkinliğin her üç yönü için -başlatma çabası, etkinliğin kendisi ve sonuçları- bunlarla ilgili beklenen farkındalığımız ve taşıdığı duygulanım, gerçekte tam olarak olmalarını istediğimiz şeyle çakışır. Bizler ise kendimizi bu gerçeklik karşısında kandırmaktan tamamen acizizdir.

Yaşadığı çevreyi belli bir amaçla manipüle eden kişi, neredeyse tüm etkinliklerin herhangi bir yönünden alabileceği motivasyonu da değiştirebilir. Fiziksel olarak daha büyük bir işe başlamak için gereken gerekli çabayı harcayabilmek için çevresini kasten değiştirebilir.[1] Etkinlik sürecini daha az zevk alınan bir duruma getirmek için bazı etkenleri devreye sokabilir.[2] Ve, kişi etkinliğin sonuçlarını istenmeyen bir duruma getirmek için bilerek kendi kendine çeşitli sonuçlar yaratabilir.[3] Doğal olarak, bir eyleme olan katılımını arttırmak istiyorsa da, tamamen tersini yapabilir. Başlamayı kolaylaştırıcı ve keyif verici duruma getirebilir ve daha yararlı sonuçlar alabilir.

Bir işin başlama safhasını hedeflemek özellikle etkilidir. Bu süreci daha kolay veya daha zor duruma getirmek için çevremizi fiziksel olarak değiştirmek, belirgin hareketlerimizde farklılıklar yaratabilir: Başka türlü yapmayacağımız yararlı etkinliklere başlamamıza ve zararlı olanlardan kaçınmaya ikna edebilir. Bununla birlikte, bunu yapma fikri çoğu insan tarafından özellikle zarar verici eylemlerde gözden kaçırılır.

Örneğin, kendisine ayıracak tek bir dakikası olduğunda bile bilgisayar oyunu oynayan birini ele alalım. Kişinin bu davranışındaki en büyük etken, bilgisayar oyununa kolay ulaşımıdır – belki de bilgisayarını açmak dışında, hemen hemen hiç çaba harcamasına gerek yoktur.

Önleyici tedbirler alsa ve bilgisayar oyununun kartuşunu evinden iki km ötede bir kasa içerisinde saklasa ne olur? Kesinlikle tek-

[1] Örneğin, sigara içen bir kişi sigara alımını fiziksel olarak zorlaştırarak sigara içmekten kendini caydırabilir.

[2] Örneğin: Tırnak yeme alışkanlığından kurtulmak isteyen bir kişi acı tad veren oje sürebilir. Hareketin kendisi keyifsiz ve tatsız bir hale gelmiş olur.

[3] Örneğin, sarhoş olmak istemeyen bir kişi, bunu yaparsa bir arkadaşına bir miktar para vermeye söz verebilir.

rar oynamak isteyecektir, çünkü oyun düşüncesi ona haz vermektedir; ama o zaman gidip kasayı alması gerekir ve genellikle de gitmez. Bazen kasaya gitmek için hazırlanır ama sonra oyunu bırakmaya çalıştığını hatırlar. Bunun “zavalıca” olacağını düşünür ve gitmez. Bazen kasanın yarı yoluna kadar gider ve geri döner. Zaman zaman oraya ulaşır, oyunu elinde tutar ancak oynamaktan vazgeçer. Ve bazı zamanlar gerçekten oyuna karşı yenilir, oraya kadar gider ve her şeye rağmen oyunu oynar. Ama toplamda bilgisayarı olmadığı için oyunu çok daha az sıklıkta oynar. Ve sonuçta, oyundan mahrum kaldığı için, dürtüsü yavaş yavaş kaybolur.

Örnekte de görebileceğimiz gibi, bu tip senaryolarda zaman unsuru önemli bir önleyici rol oynar. Eğer kişinin çevresini değiştirmesi sadece bir etkinliğe başlaması için çaba göstermesinin yanında ek olarak daha fazla zaman da gerektiriyorsa, kişinin gerçekten bu işi yapmak isteyip istemediği üzerinde düşünmek için daha fazla fırsatı olacaktır.

Böylelikle vazgeçmek için de daha fazla şansı olur. Ancak pek çok eylem çok az zaman ve çaba gerektirir. Örneğin, bilgisayarda sadece birkaç tıklama. Kişi sonuçlarını düşünmek için bir dakika bile bulamadan kendini eylemin ortasında bulur.

Tabii ki, aynı prensip diğer yönde de çalışır. Kişi etkinliğe başlamak için gereken süreyi ve çabayı önceden azaltabilir ve böylelikle onu yapmaya başlamak daha cazip gelir.* Gitmek istediği yere ulaşmak için çok zaman harcaması gereken biri, bu nedenle sürekli cayacaktır. Eğer kişi kitap okuyabilmek için (çok heyecanlandığı bir kitap için olsa da) her seferinde masasındaki dağınıklığı temizlemek ve lambasını uzaktaki bir fişe takmak zorundaysa, sürekli engellenecektir. Öncelikle masasını temizler ve lamba için bir uzatma

* Zaman elbette çabadan ayrılmaz bir şeydir. Bir şeyi yapmak için gereken zaman miktarı, büyük oranda onu yapmak için gereken çaba miktarına denk gelir.

kablosu alırsa, okuma arzusu engellenmiş olmaz ve eyleme başlamakta başarılı olacaktır.*

Çevremizde böyle önleyici değişiklikler yapmak için temel beceri, öncelikle değişikliklerin nerede yapılması gerektiğinin farkına varmak, ardından da kasıtlı olarak onları çağıran etkinlikten zamanla uzaklaştırmaktır. Bilgisayar oyuncusu kendini oyun oynamaktan alıkoyamazken, bilgisayar oyununu uzakta saklamayı, olanaksız olmasa da çok zor bulacaktır. Ve kitap okumayı isteyip bunu yapmak için masasını düzenleme enerjisini bulamayan kişi, ileriki okuma denemelerini kolaylaştırmak için çevresini düzenlemek üzere daha da büyük bir çaba harcayamayacaktır.

İnsanların uzun süre yararlı değişiklikler yapmadan aynen devam etmelerinin ve sıklıkla başarısız olmalarının nedeni, değişiklik yapma fikrini zararlı eyleme yenildikleri anda akıllarına getirme-ridir. Böyle bir durumla sadece yenilgiye uğradıklarında, başka bir deyişle tam da tersini istedikleri sırada yüzleşirler. Kişi başlamak için çok fazla çaba gerektiren aktivitenin zorlantisından kaçındığında veya başlamak için çok kolay olan bir aktiviteye yenik düştüğünde, olanakları değiştirmek için anlık ihtiyacı kaybeder ve aynı etkinlikte tekrar karşılaşana kadar kavramı sıklıkla aklından çıkartır. Sonuç, kişilerin bir eylem başlatmak için sürekli olarak aynı motivasyonel sorunlarla karşılaşması ve sorunları değiştirmek için hiçbir şey yapmamasıdır.

Tabii ki çözüm, bu değişikliklerin yapılması gereğinin ve karar

* Uzun süreli seyahat zamanı veya araç değişimi gerektiren durumlar için, zamanı kısaltmak kuşkusuz yaşadığı yerde ilgili önemli değişiklikler yapmadan veya yeni ulaşım koşulları öğrenmeden zor olur. Bunun üstesinden gelmenin iyi bir yolu da, kişinin daha önemli nedenlerle başka bir yere gitmek için oranın yakınında olması fırsattır. Aynı doğrultuda kişi bir yere seyahat edip, orada uygun olan birden fazla etkinliğe katılmak için plan yapabilir. Bu şekilde gerekli tek bir başlama enerjisi için pek çok motivasyon kaynağı kullanılabilir.

almanın yararlı olacağıının farkında olmak, ardından da bu değişiklikleri kişinin harekete geçmesi için yeterli motivasyona sahip olduğu zamanlarda dikkatli bir şekilde yapmaktır. Bilgisayar oyunu oynayan kişi için oyundan bıktığında veya sıkıldığında, pek çok kişinin yaptığı gibi, daha sonra oynamamak için çözüm bulmaya karar vermek yerine, bilgisayarı uzak bir yere kaldırıp kilitlemektir. Benzer şekilde, kitap okumak isteyen kişinin, kendisini çalışkan ve neşeli hissettiği anlar, okuma koşullarını geliştirmek için en uygun zamanlarıdır ve bunu gerekli bir fırsat olarak görür.

Şunu tekrarlamak önemlidir; eğer kişi daha önce çevresel koşullarının üstesinden gelemeyince çevresini değiştirmek için proaktif hareketlere giriştiği zaman adeta tam bir felç durumu yaşar. Okumak için masasını toplamaya yönelik aktivasyon enerjisinin toplayamayan kişi, büyük olasılıkla herhangi bir değişiklik yapamayacaktır. Asla oyun oynamaya direnemeyen kişi ise, büyük olasılıkla bilgisayarını kilitlemeyecektir. Diğer taraftan sıklıkla (ya da en azından ara sıra) masasını toparlamak için gerekli çabayı sağlayabilen kişi, bilgisayar oyunu oynama dürtüsüne karşı gelen ve bazen de başarılı olan bilgisayar oyuncusu, çevrelerini değiştirmek ve hedeflerine ulaşmak için büyük olasılıkla koruyucu önlemleri alacaktır.

Bir işi başlatmak veya tekrar etmekte fiziksel olarak sıkıntı yaşayan kişiler, her seferinde aynı sıkıntıyla karşılaşacakları için, deneyimlerini daha kabul edilir duruma getirmek üzere önlem almaları normal ve otomatiktir. Okumaya başlamadan önce masasını düzenlemek için sürekli zaman ve çaba harcayan okuyucu, tabii ki bu süreci kalıcı olarak daha kolay duruma getirmenin yolunu bulacaktır. Oyununa gömülmüş haldeki bilgisayar oyuncusu sürekli ve acı veren bir şekilde oynamamak için dürtüleriyle savaşıyor. O, bu çabaları fiziksel olarak da savaşta kendisine yardımcı olacak bir şeyler

yaparak destekleyecek ve kısa süre sonra oyunu kilitleyecek ya da elden çıkartacaktır. Bunun gibi durumlarda bir işi başlatmanın sıkıntılı çabasından ve tekrarlanmasından kaçınan kişiler, çevrelerini geliştirmenin değişiklik yapacağını fark etmeye yatkın değillerdir ve bunun bir ilerleme sağlayacağını bilmezler. Ne yazık ki, böyle vakalar çoktur.

Kişinin motivasyonunu değiştirmek için çevresini değiştirmeye benzeyen ikinci bir yöntem de kişinin işten aldığı hazzı veya sıkıntısı hedeflemektir.

Yürüyüş yapmak kişiye doğal olarak hoş gelebilir, ancak eğer ayağını rahatsız eden ayakkabılar giydiyse aldığı haz çok daha az olacaktır. Kişinin sadece bu ayakkabıları varsa, yürüyüşe çıkmak konusunda cesareti kırılacaktır. Zira, yürüyüşü rahatsızlık ve acı verici bir süreç olarak görecektir. Rahat ayakkabılar almak tabii ki sorunu hem pratik olarak, hem de motivasyonel olarak çözer. İnsanlar yaşamlarında böyle fiziksel değişiklikler yapmak konusunda son derece heveslidir – istenen ya da gerekli aktiviteleri kolay ve daha keyifli duruma getiren değişiklikler.*

Bu tür yardımcı, ancak olumsuz yönde olan değişiklikleri yapmak, konusunda kişiler zihinlerini toplamakta büyük zorluk çekerler. Örneğin, kişinin amacı yürüyüş yapmak değilse, kasten rahatsız eden ayakkabılarını kullanması gibi. Veya kişinin amacı daha az yemekse, bilerek sadece hafif, tatsız gıdalar almak ya da; kişinin amacı dışarıda daha fazla zaman geçirmekse, bilerek evindeki ortamını rahatsız duruma getirmek gibi.

Kendisi için yaşamı zorlaştırma kavramı birçok insan tarafından

* Aslında insanlık tarihindeki pek çok teknolojik gelişme bu amaca bağlanmıştır: Daha rahat ayakkabılar, daha etkin girişimler, daha hızlı ulaşım, daha keskin bıçaklar ve bunun gibi pek çok şey. Araç yapmanın prehistorik tarihinden, endüstriyel makine ve modern elektroniğe kadar...

aykırıdır. Ortalama bir insan böyle davranmayı saçma bulacaktır ve saçma önlemlere başvurmadan işlevsiz zorlantılarla kişisel iradesi doğrultusunda mücadeleye girişecektir. Diğer taraftan biliyoruz ki, ortamı fiziksel olarak değiştirmek gibi alternatif yöntemimiz, direkt olarak etkilidir ve büyük pratik sonuçlar sunar.

Son olarak, motivasyondaki benzer bir değişiklik, çeşitli etkinliklerin fiziksel sonuçlarını hedefalarak da sağlanabilir. Bu, pek çok insan için otomatik bir uygulama yöntemi değildir. İnsanlar genelde eylemlerinin çevre tarafından belirlenmiş sonuçlarını kabul ederler. Ancak bireyin kişisel eylemleri için sonuçlar oluşturması mümkündür ve bunun kaçınılmaz olarak gelecekteki motivasyon ve davranışı üzerinde etkisi olacaktır.

Bu, genellikle maddi sonuçların uygulanması ile sağlanır. Bir bahisçi bunun mükemmel örneğidir. Zor bir amaca ulaşmaya ya da zorlu bir görevi tamamlamaya çalışan birisi için –örneğin, bir veranda inşa eden, ya da zayıflamaya çalışan biri gibi– motivasyonunu bir arkadaş ile bahse girerek desteklemesi akıllıca olacaktır. Tabii, kendi iyiliği yönünde bahse girecektir. Böyle yaparak hem görevi tamamlamak için harekete geçiren bir güdüsü (bahisteki ödülü kazanma arzusu) hem de görevi bırakmak için caydırıcı bir nedeni (kayıplarını ödemek zorunda kalmaktan kaçınma isteği) olacaktır. Kendisine karşı bahis oynayacak birini bulduğunu varsayarak, daha çok bahis oynadıkça, daha çok motivasyon kazanacaktır. Diğer taraftan olumsuz sonucu olmayan bahisler genelde “dost bahisler” sayılır. Çok az ekileri olur ya da hiç olmaz; çünkü bir sonuç meydana getirmezler.*

Elbette ki, sonuçlar ve bahisler sadece parasal değildir. Kişinin kendi üzerinde uygulayabileceği ilginç bir sonuç, utanca otomatik

* Gerçek bir arkadaş, bahiste size karşı olarak para yatırmayı isteyen kişidir. Ne kadar çoksa o kadar iyi. Tabii ki, bu bahsi sizle beraber yapıyorsa.

olarak maruz kalmadır. Kişinin katılırsa ve katıldığını arkadaşları öğrenirse utanacağı bir etkinlik varsa, bu eylemini arkadaşlardan saklamayı olanaksız hale getiren koşullar sağlayabilir. Günümüzde bunu sağlayacak pek çok online uygulama bulunmaktadır:

Etkinliğinizi sosyal medyada yayınlayanlar veya insanların web tarayıcınızın geçmişini görmesini sağlayanlar gibi. Böyle taktikler işe yarar. Kişi kaçınılmaz utancı önlemek için etkinliğini tekrarlamaya daha motive olur.

Kişinin kendi davranışı için meydana getirdiği sonuçlarının neredeyse tamamında başkaları da rol oynar. Tüm bahisçiler kuşkusuz bahis için başka bahisçilere ihtiyaç duyar. Kişinin belirli eylemleri yaparsa veya yapmakta başarısız olursa uygulanmak üzere, kendi gücünü başkalarına devrettiği durumlar için aynı şey geçerlidir.* Başarılı sonuçlar aldığı ve zararlı olanlardan kaçındığında kendisini ödüllendiren başkalarının olduğu durumlar da benzerdir. Sonuçta onlar, kişinin sadece ödüksüz bir risk ya da risksiz bir ödül aldığı tek taraflı bahisçilerdir.** Bu, kendimizin oluşturduğu sonuçları kapsar. Tabii ki, burnunuzu her karıştırdığınızda size elektroşok veren otomatik alet ya da her masturbasyon yaptığınızda arabanızın üzerindeki kaya parçasını alçaltan araç gibi durumları kastetmiyoruz.

Hazsal bilinçdışı tarafından teşvik edilen, istenmeyen zorlantılı davranışların engellenmesi için fiziksel çevrenin değiştirilmesi konusunda son bir noktaya değinmek istiyorum. Zihnin gelgitleri çalkantılıdır. Kişinin zihni, gün içinde duygudurum, kavrama becerisi,

* Örneğin, bir arkadaşına paranızı alma veya sizin için hoşnutsuz bir durum yaratacak olan başka bir şey yapma yetkisini vermek.

**Motivasyon sözkonusu olduğunda klasik bir bahisçinin daha iyi bir seçenek olduğu kesindir. Zira her iki uçta da teşvik vardır: Hem risk, hem de ödül aynı eyleme yönelmiştir.

haz ve motivasyonel durumunu etkileyen diğer etkenlerdeki siddetli değişikliklerin etkisi altındadır. Zorlantılarının karşı konamayacak kadar güçlü olduğu ve onlara bilinçli olarak karşı koyma gücünün çok zayıf olduğu zamanlar olacaktır. Tabii ki, aşırıcı baştan çıkarıcı anlar ve öncesinde tamamen zayıf olunan anlar vardır. Tamamen mantıksızlık anları ve mantığın yetersiz olduğu anlar vardır. Duygu patlamaları ve çekilmez can sıkıntısı anları olur. Hepsi de insan zihninin mikrokozmosunda ara sıra karşı konulmaz şekilde ortaya çıkar.

İşlevsiz zorlantılarımızı engellemek için düşüncemizde yapacağımız herhangi bir değişiklik, düşüncelerimiz ve irademizi ele geçiren veya devre dışı bırakan, hareketlerimizin kontrolünü zihnimizin ilkel ve arkaik sistemlerine teslim eden çeşitli asi güçlere karşı incinebilir olacaktır. Sonuç olarak, zihnimiz üzerinde başlangıçta düşündüğümüzden şaşırtıcı derecede daha az kontrolümüz vardır. Kontrolde olduğumuz zamanlar ise hazzal bilinçdışının bize izin verdiği zamanlardır. Bilinçdışı zorlantılarını ne pahasına olursa olsun bilinçli olanaklarıyla kontrol altına almaya çalışan kişide ruhsal hastalıklar ortaya çıkabilir.*

Bu kişi, zihninin tutarsız yapısının tam olarak farkındadır. Yasak dürtülerinin harekete geçmek için sabırsızlandığını ve zihninin onu aldatmak için hazır olduğu anları bedensel olarak hissetmektedir ve böyle bir kişi gerçekten kendi zihnine güvenmez.**

Böyle zamanlar için sürekli tetikte olmalıdır ve bu da sıklıkla etkinliklerin kısıtlanmasıyla sonuçlanır (genelde endişe aracılığıyla). Zira kendi dürtülerine yenilebileceği durumlara karşı savunmada

* Örneğin, cinsel dürtülerinden ahlaki olarak uzak duran kişi ya da kendisi hakkında sıklıkla cinsellik kaynaklı olan utanç verici bir sırrı açığa çıkartmamak için sürekli tetikte olan biri.

**Ve kısmen de haklı olduğumu biliyoruz.

olmalıdır. Ortaya çıkan semptomlar agorafobi, paranoya ve obsesif kompulsif bozukluk çizgisinde olabilir.[1]

Kişinin aklî durumundaki değişiklikler ara sıra meydana geldiği ve bizim de üzerindeki kontrolümüz belli belirsiz olduğu için, etrafımızdaki fiziksel çevre pratik olarak durağandır ve onun üzerindeki kontrolümüz de fiziksel sınırlarımızla kısıtlıdır. Belli bir şekilde davranmak için kararlı olabiliriz; ama zamanı geldiğinde bırakın harekete geçmeyi, onları hatırlayacağımız bile belirsizdir. Ancak, çevre koşullarımızda bir şey değiştirdiğimizde o şekilde kalmaya mecburdur (bazı ender dış güçler dışında). Bir dahaki sefere TV izlemek yerine okumak kararı alan biri –tamamen sıkıldığına bile– aklından çıkarmak için bir olasılık olduğu veya hatırlasa bile yapamayacak olduğu kavramına sahiptir.[2] Diğer taraftan TV izlemek istediğinde, kararına sadık kalmasını sağlayacak şey, televizyonunun artık orada değil, dolapta kapalı olmasının ve iki gün önce onu bir kitap okumak ile değiştirdiğinin soğuk ve sert gerçekliğidir. Pek çok sağlıksız zorlantı, onlar üzerinde değişiklik yapmak fiziksel olarak mümkün olduğunda geçerliliğini yitirebilir.[3]

1- Tabii ki bu büyüklükte rahatsızlığa neden olan pek çok zorlantı, kişinin çevresindeki basit bir değişikliklerle engellenebilecek seviyede değildir.

2- Böyle bir şeye sıklıkla rastlanır.

3- Hayalimizin çağırışım yaptırdığı haz veren keyifli duygular, gerçekliğe yakından bağlıdır ve zihnimize onun olanaksızlıklarından çok fazla haz duymaz. Zihnimizi kapsayan zorlantılı keyifli fikirlerin çoğunun gerçeğe dönüşme şansı bulunmaktadır. Bilgisayar oyununu sadece fiziksel olarak oynaması mümkün olduğunda heyecanlı şekilde düşünülür. Böyle bir olanak olmadığında kişi, ileriye yönelik keyif için bu tip hayallerden zevk almayacak ve bu hayaller zorlantılı olarak zihnine zorla giremeyeceklerdir. Düşünce eyleme ihtiyaç duyar: Eğer eylem için bir olasılık yoksa, düşünce de çekiciliğini kaybeder. Kişinin, gerçekleşmeyeceğini bildiği bir sonuç için endişe hissedememesi gibi, var olmayan oyunun olasılığı için heyecan duymaz.

Sosyal Motivasyonu Görevlendirmek

Hazsal bilinçdışından kaynaklanan iniş çıkışların bilinçli amaçlarımıza uyum göstermesi için diğer kişilerden elde edilen motivasyonu kullanabilirsiniz.

- 1) Arkadaşlarla bir şeyler yapmak sıkıcı aktiviteleri heyecanlı ve neşeli hale getirebilir. Bu, başlangıç aktivitelerini kolaylaştırmak ya da daha haz verici hale getirmek için uygulanabilir: Aksi takdirde uzun, sıkıcı bir tören arkadaşlar olmazsa nasıl eğlenceli duruma gelir?
- 2) Aktiviteler daha eğlenceli duruma getirebilir: Egzersiz yapmak veya bir sunum hazırlamak sosyal bir yön eklenirse daha hoşlanılabilir duruma gelir.
- 3) Sosyal yönler belli hareketlerin sonuçlarına katkıda da bulunabilir: Arkadaşınıza bir şey yapmak için söz vermeniz, gerçekleşmemesi konusunda sizi endişelendirir. Arkadaşların önünde başarılı görünme isteği, sonuçta sizi gerçekten başarıya giden şekilde davranmak konusunda motive edebilir. Rekabet ve yarışma sıklıkla kendinizi daha iyi duruma getirmek, bir konu üzerinde çalışmak, ilerlemek için motivasyon kaynağıdır.

Planlı hedeflerimize ulaşmak için başka kişilerden aldığımız sosyal motivasyonu kullanmanın pek çok olanağı vardır.

Dikkatinizi Bölmek

Böl ve yönet taktikleri kullanarak hazsal bilinçdışının isteklerinin üstesinden gelebileceğimizden zaten söz etmiştik. Keyfi artırma zorlantısı, kalanını kendimiz için kullanmak üzere dikkatimizin küçük bir kısmı ile tatmin edilebilir. Hazzımızı başka bir yerden aldığımız için kalan dikkatimizi, doğaları gereği itici olan temizlik, yemek yapma, egzersiz gibi üretken faaliyetlere sıkılmadan yönelte-

biliriz. Bu yöntem tabii ki aktivite sürecinin kendine özgüdür.

Dikkatimizi sıradan ve pek de katılım sağlanmayan işler (1) ve (2) haz veren ama benzer şekilde kapsamayan aktivitelere bölmek, işleri etkin şekilde keyif verici ya da (daha keyif verici) hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda tüm kullanılabilir dikkatimizi de harekete geçirmemize neden olur – bilinçdışının bir başka çabası. Çok fazla dikkat gerektirmeyen etkili haz kaynaklarına müzik dinlemek, mekanik bir oyun oynamak, sakız çiğnemek veya lezzetli bir şeyler yemek içmek gibi şeyler de dahildir. İnsanlar genellikle bu tür etkinlikleri, günlük hayattaki keyif vermeyen zorunlu etkinlikleri tahammül edilebilir kılmak için yaparlar.

Bu, gerçekleştirmesi fazla dikkat gerektirmeyen etkinlikler için harika bir yöntemdir. Ancak doğası gereği, kişinin tam dikkatini gerektiren, zihinsel olarak dahil olunması gereken aktiviteler için –bunlara okuma, yazma, matematik vb. dahildir– uygun değildir. Çünkü bu aktivitelerde zihnin dağılması kolaydır.*

Ancak, dikkatinizin çoğunu, sizi asıl aktiviteden alıkoyan, ilginizin çoğunu almayan keyifli aktivitelere, zihni kısmen işgal eden düşüncelere verirken bile dikkatli olmak önemlidir. Örneğin, bilgisayarda Solitaire oynarken bir konuşmayı dinleyen kişi, başlangıçta iki işi gayet güzel bir arada götürürken, Solitaire'in çok fazla dikkatini almaya başladığını ve konuşmanın pek çok bölümünü kaçırdığını fark eder (bu farklı nedenlerden olabilir). Veya yazarken müzik dinleyen biri, zihninin dağılmaya başladığını ve giderek müzikle daha çok ilgilendiğini fark edebilir.

* Ancak bu durumlarda halen görünürde dikkat gerektirmeyen haz kaynağı sağlayan çevresel aktiviteler bulunur. Doğadan alınan estetik haz buna uyar: Doğanın güzelliğine bakmak, güzel bir koku koklamak, tende serin bir esinti ya da ılık güneşten keyif almak vb. Güzel bir günde insanların dışarıda çalışınca daha motive olması şaşırtıcı değildir ve yaratıcı düşünceler güzel, doğal bir ortamda daha rahat ve bol ortaya çıkar.

Dikkatinizi Yöneltmek

Burada, 3. Bölüm'ün sonunda yer alan bir noktaya dikkat çekmek isterim. İnsanların dikkatlerini yönleltmek için bilinçli yeteneklerinin olduğunu biliyoruz. Ancak bu, genellikle hazzal bilinçdışının dikkat çelen gücü ile etkisiz duruma getirilir. Çoğu zaman dikkat, hazzın beklentilerine veya sıkıntının belirgin etkilerine teslim olur. Ama haz ve sıkıntı algılamak için de dikkat gerektiği için, duygulanımlarımızın yani hazzal bilinçdışımızın şiddetini yönetmek için odağımızı bilinçli olarak yönlendirebiliriz. Bu yetenekten haz ve/veya sıkıntıyı çoklu kaynaklardan deneyimlediğimiz durumlarda yararlanabilir ve onu bilinçli amaçlarımızla daha uyumlu eylemleri öne sürmek için kullanabiliriz.

Dikkatimizi belirli bir haz ya da sıkıntı kaynağı içine bilerek sürükleyerek onu daha yoğun duruma getirmemiz de mümkündür. Ve eğer dikkat, diğer haz ya da sıkıntı duyumlarından başka yere aktarılırsa, o duyuların yoğunluğunun daha az algılanmasını sağlayacaktır. Tıpkı hafif bir kaşıntının, onu düşünmemiz halinde daha rahatsız edici duruma gelmesi ve bize zarar vereceğini bile bile kaşımak gibi... Böylece dikkatimizi küçük bir haz ya da sıkıntıya yönelterek, onu daha büyük ve şiddetli bir duygulanımın üstesinden gelmek için zorlarız. Örneğin, bilinçli olarak yataktan çıkmak isteyen ama yatakta kalmanın fiziksel keyfiyle tamamen hareketsiz kalmış biri, kalkmak için küçük bir sıkıntıyı baskı gücü olarak kullanabilir. Eğer kaburgasında azıcık bir rahatsızlık ya da zorlanma yaşarsa (yataкта kalma keyfiyle kıyaslandığında gücü az olarak) dikkatini bu küçük sıkıntıya yöneltip, bunu kendisini yataktan çıkartmak için bir dayanak noktası olarak kullanır.*

* Benzer bir etkiyle, bir anne hasta çocuğunun saçını okşadığında; çocuğun dikkatini acısından veya bulantısından çok, annesinin keyifli sevgisine yönlelmesini sağlar ve onu rahatlatır.

Bu yöntem tabii ki, mevcut etkinlikten alınan haz ya da sıkıntıya bağlıdır.

Duyguyu Kullanmak

Duygular doğaları gereği yumuşak huyludurlar. Öte yandan içgüdüsel olarak belli bir harekete doğru motive edici olduklarında (öfkenin yöneldiği insana karşı zarara neden olmak gibi) seçtiğimiz güncel hareketler bilinçli zihnimiz tarafından belirlenerek geniş bir alana yayılır.

Örneğin, eşine kendisini önemsemediği için öfkeli olan bir adam, onu aşağılayarak intikam arayabilir. Sahip olduklarını tahrip edebilir veya bozabilir, hatta ona fiziksel olarak zarar verebilir.* Öfkesini bastırıp, çok miktarda strese maruz kalabilir. Bunlar açıkça kötü alternatiflerdir. Ancak, öfkesini balık takımını düzenlemek, bisikletin lastiğini değiştirmek veya hobisi olan diğer el emeği gerektiren işler gibi şeylere yöneltebilir. Böylelikle eşinden geçici olarak uzaklaşabilir. Bu da ondan (bir şekilde) intikam almasını sağlayacaktır ve en azından öfkeyi kısmen azaltacaktır. Karşılık olarak öfke, onun aksi takdirde sıkıcı ve keyifsiz bulacağı şeyleri yapmak için motivasyon olarak görev yapacaktır.

Duygulara yeniden meydan okuma yöntemi, olumsuz olanlara ek olarak olumlular için de önemli bir farkla uyarlanabilir. Öfke veya utanç gibi olumsuz duygular, duygunun doğasını ve içgüdüsel zorlantıları tatmin etmesi halinde (intikam almak veya değişikliğe gitmek gibi), verimli yönere yöneltebilir. Bununla beraber, mutluluk ya da heyecan gibi olumlu duygular belirli bir amaca yönlendirilmeyle kısıtlı değildir; çünkü pek çok kısım onlarda son bulur

* Genellikle bu öfkenin motive ettiği yol doğal, bilinçdışı bir yoldur. Bilinçdışı olarak kişiyi öfkesini diğer kişiden "kısasa kısas" şeklinde intikam olarak çıkartmaya yöneltir.

– onlar bağımsız hazdır. Mutluluk, kişiyi bilinçdışı olarak kaynağı üzerinde vakit harcamaya ve sürekli hatırlamaya teşvik eder. Heyecan, kişinin bilinçdışı olarak kendini heyecanlandıran fikri planlayıp, tasarlamaya çeker. Ama aynı zamanda her ikisi de bağımsız haz için sürekli kaynaklardır ve kişi onun yerine başka bir görevi alıp daha keyifli bulabilir, çünkü zaten o duygusal, kimyasal kaynaklardan zevk almaktadır.

Olumsuz duygular durumunda, duyguyu yeniden yönlendirme yöntemi, tatminin bağlı olduğu eylemin sonuçlarına bağlıdır (erkeğin eşinden uzaklaşması). Bununla birlikte; olumlu duygular durumunda ise bu, eylem sürecinin kendisiyle ilgilidir. Eylem artık o duygulardan gelen bağımsız haza bağlı olarak daha keyifvericidir.

Hayal Etmenin Gücü

Bir sonraki yöntem son derece kritiktir ve özellikle psikolojik olarak önemi bulunmaktadır. Bir aktiviteye başlamak sadece fiziksel hareket gerektirdiğinde –kanepeden kalkmak, kıyafetlerini giymek veya plajda suya girmek gibi– basit teknik, kendinizi o hareketleri anlaşılmaz şekilde uygulamaktan alıkoyan hareketleri fiziksel olarak yerine getirmeyi zihninde canlandırmaktır. Bir işi başlatmak için gerekli olan en basit hareketlerin bile –koltuktan kalkmak ve yazı masasına gidebilmek gibi– gerekli hareketi başlatmak için motivasyondan yoksun olanlar için inanılmaz derecede zor olabileceğini biliyoruz. Kişinin motivasyonu yeterli olsa bile, hatta yeni hareketi başlatıp başlatmama eş seviyelerde bile olsa, bu basit fiziksel hareketlerin aktivasyon enerjisi –özellikle rahat bir koltuktan kalkmak gibi hoşnutsuzluk yaratacak şekildeyseler– kişiyi o harekete başlamaktan bile engellemeye yeterli olacaktır. Ancak zihninde canlandırma sayesinde bu aktivasyon enerjisinin üstesinden keyifsizlik yaşamadan kolayca gelinebilir.

Hile, fiziksel olarak yapmanızı gereken hareketlerde kendinizi bilerek ve ayrıntılı bir şekilde birinci, en önde giden kişi olarak hayal etmektir. Buna kollarınızı, bacaklarınızı, bedeninizi vb. nasıl hareket ettireceğinizi hayal etmeniz dahildir. Bunu hayal etmek birkaç saniye sürer ve böyle yaptıktan sonra kendinizi –belki de sürpriz bir şekilde– otomatik olarak hiç güç kullanmadan bir harekete başlarken düşünmeden onu yerine getirirken bulursunuz (bu genellikle aklınız konudan uzaklaşınca gerçekleşir). Bunu bir deneyin; gerçekten eski bir numaradır ve pek çok aktivitenin üzerinden gelmek için gerekli başlama enerjisi için işe yarar.

Bunun nasıl işe yaradığı konusunda iki neden görüyorum. Birincisi kendinizi fiziksel hareketleri yaparken hayal ederken, bedeniniz onları yapmayınca sıkıntılı bir gerginlik duyar. Haz prensibi yoluyla o gerginliği rahatlatmak için hareketleri yapmak istersiniz. İkinci neden ise, yapmadan önce hareketleri, özel olarak etkinlikleri hayal etmek beden ve zihniniz arasındaki bağlantıda standart çalışma tarzıdır. Bir yere giderken tüm yolu otomatik olarak düşünmeden yürüdüğünüzü düşünün: Bu, değişmez çünkü yola çıkarken (çok kısa bir süre için bazen tamamen bilinçdışı olarak) varış noktanıza olan yolu hayal etmişsinizdir. Bunun en çok farkına kazayla yanlış yere ulaşınca farkına varılır: Yolun ortasında başka yere gitmeye karar verip, o noktanın rotasını takip etmekte başarısız olup, artık orada olmak için bir nedeniniz olmadığı ilk noktaya varana dek... Ayrıca hiç düşünmeden banyoya veya buzdolabına gittiğiniz ve tuvaletinizi yapma veya yemek yeme işinin ortasında olduğuna kadar sürecin farkında olmadığınız durumları düşünün. Zira, zihninizde eyleme geçmeden önce oluşturduğunuz rotayı ve hareketleri takip ettiniz. Aynı şey sohbet sırasında bir şey söylemeyi, belki kırıcı bir yorum tasarlayıp sonuçta söylemekten kaçındığınızda, kendinizi bir anda ağzınızdan kaçırırken bulurken olur.

Kafein ve Diğer Maddeler

Farklı ilaç ve maddeleri kullanarak kimyasal olarak elde edilebilecek bağımsız hazdan söz ettik. Pek çok maddenin bağımsız haz etkisi bulunur, ki bu onları öncelikle çekici duruma getirir – ek olarak dikkati ve/veya bilişi kısıtlamaları ile. Örneğin, alkol böyle bir maddedir. Eğer çok fazla aklınızı kullanmayı ve dikkati gerektiren bir işe oturmuşsanız, motivasyonel nedenlerle alkol almak iyi bir fikir değildir. Ev çevresindeki basit işler için uygun olabilir.

Ancak biliş üzerinde zararlı etkisi olmaksızın bağımsız haz sağlayan bazı maddeler de bulunmaktadır. Kafein ve tütün bunun popüler örnekleridir ve çok etkili maddelerdir.* Kafein veya tütünün etkisini, hiç dikkat vermeden müzik dinlemeye kimyasal eş olarak düşünebiliriz. Büyük, güç gerektiren ve genellikle sıkıntılı bir işin altından kalkmak için sıklıkla kafein, hatta tütün yardımcı olur. İkisinde de bünyeye katılan fiziksel haz da bulunur. Örneğin, kahve içmek lezzetli olduğu için haz verir. Sigara içmek veya tütün çiğnemek fiziksel olarak haz verdiği için tatmin edicidir.

Bu şekilde madde kullanmak açıkça etkinliğin kendisi ile ilgilidir: Süregiden bir etkinlik daha keyifli olur ve ilerideki bir etkinlikte daha keyifli gibi görünür.**

* Tütünün uzun vadede sağlık için çok zararlı olduğunu biliyoruz, kafein ise bu durumda daha az zararlıdır.

**Kafeinin, tütünde olmayan olumsuz yan etkisi, aldıktan birkaç saat sonra gelen kaçınılmaz “çökme”dir. Bu açıdan, biliş üzerinde tüketici bir etkisi vardır ama bu etki gecikmelidir. Kafein yakın gelecekte bilişi azaltsa da şimdiki zamanda bağımsız haz sağlıyor olarak görülebilir. Ancak iyi ele alınırsa, motivasyon isteğine yardımcı olur -pek çok durumda- sakıncalarının çok önüne geçer.

İhtiyacın Engellenmesi

Bir başka ilginç motivasyon tekniği ise, var olan bir ihtiyaç ya da arzudan vazgeçip onu daha az istenen bir şey için ödül olarak kullanmaktır. Açlık, boş vakit isteği, sigara içme arzusu, cinsel dürtüler ve benzerleri tatmin edilmeyi çok isteyip, o anki görevde dikkatinizi dağıtabilirler. Ancak bu tatmin çağrısı, caydırıcı yerine özendirici olması için yeniden ayarlanabilir.

Bunun sırrı o andaki etkinliğinize alternatif olmadan, onu bitirince ödül olacak şekilde yeniden çerçevelemektir. Bu, üzerinde çalıştığınız şey ne olursa olsun somut bir amaç koyarak başarılabilir. Belli sayıda sayfayı yazmak, evin belli bir bölümünü temizlemek veya belli bir görevi bitirmek ve ardından gözardı ettiğiniz arzunun tatmini ile kendinizi ödüllendirmek gibi. Ortamınızı, kısa dönem tatmini gelecekteki bir ödüle çevirmek için ayarlamak çok yardımcı olur.*

Bu yöntem oldukça etkilidir ama tutumlu şekilde kullanılmalıdır; çünkü genellikle kişinin oldukça yoğun bir strese girmesine neden olur. Açlık gibi şeyleri yok saymanın da zararlı biyolojik etkileri olabilir. Bir görevin bağlı olduğu yönler, olumsuz etkilerini kaldırdığı mevcut etkinlik ve bir isteğin tatminini vaadeden etkinlik sonuçlarıdır. Etkisi, mevcut etkinlikten dikkati başka yöne çeken keyifsiz bir durumu, o etkinliği tamamlayabilmek için ek bir motivasyona dönüştürmek şeklinde olur.

Dikkat Kapasitenizi İzleyin

Amaçlarınıza ulaşabilmek için motivasyonunuzu akıllıca ayarlama deneyimlerinizde, sadece anlık motivasyon durumunuzun değil, aynı zamanda dikkat kapasitenizin farkında olmak çok önemlidir.

* Örneğin, iş alanınızın yemek yediğiniz veya sigara içtiğiniz alandan ayrı olması gibi.

Dikkat kapasiteniz gün boyunca yorgunluk, sindirim ve kan şekeri gibi etkenlerden de etkilenerек oldukça önemli şekilde farklılık gösterir. Bazı aktiviteler gerçekten büyük dikkat gerektirir: Örneğin, zorlu fizik problemlerini çözmek, ağır literatür okumak veya karmaşık bir uygulama programlamak gibi.

Eğer bir iş için ayıracak yeterli dikkatiniz yoksa, hiçbir motivasyon seviyesi size yardımcı olamaz. Ayrıca o iş, başarılı şekilde yapamayacağınız için kolaylıkla sıkıntılı duruma gelebilir. Giriştiğiniz işte çok fazla dikkat kapasiteniz varsa onun da farkında olmak yararlı olur.

İş, aşırı dikkat nedeniyle kolaylıkla sıkıcı duruma gelebilir ve daha keyif veren bir şeye doğru zorlanırsınız. Bu noktada (müzik dinlemek gibi) tercihen keyifli bir etkinlik, bir tamamlayıcı eklemek veya daha katılımcı bir etkinlik arayışı sizin için iyi olacaktır.

Dikkatiniz için kapasitenizi izlemek pratik gerektirir, ama zaman içinde üstesinden gelebileceğiniz bir şeydir. Dikkatinizin farkında olmak ve ona göre davranmak, yaptığınız işe yansır ve niçin sıkıntılı olduğu konusundaki nedenleri belirlemenize yardımcı olur.

Güne Düşük Hazlarla Başlayın

Verimli ve karmaşık bir işe başlamak için en iyi zamanlardan biri uyandıktan hemen sonradır. Kişi genellikle sabah nötr bir haz halinde uyanır (haz veya sıkıntı deneyimlemez) hatta uykudan kalan bir miktar hazzı hisseder. O zaman, tamamen (ya da kısmen) haz veren bir işe girişebilir; çünkü hâlâ hazza katkı sağlamaktadır. İyi uyumuş olmaktan dolayı veya muhteşem bir güne uyanmak ile ek haz vermeyen işleri bile uygun şekilde, kolaylıkla üstlenebilir. Bu durumda, yapabileceği en kötü şeylerden biri çok haz veren, eğlen-

diren yararsız bir aktivite olarak TV izlemeye veya bilgisayar oyunu oynamaya girişmektir. Böyle bir şeyi birkaç dakika yapmak bile örnek oluşturacak ve daha az haz veren bir işe geçiş sağlamak oldukça zor olacaktır.

Uyanmak, nötr (veya biraz olumlu) bir haz durumuna iyi bir örnektir; ve güne yüksek haz veren bir aktivite ile başlamak, günün kalan kısmının anlamsız ve yüksek haz verici aktivitelerle geçeceği anlamına gelmez. Kişinin kendini doğal keyif haline getirmek için yapabileceği pek çok şey vardır – yürüyüşe çıkmak, duş almak, yemek yemek, uyku için kısaca kestirmek veya meditasyon gibi. Ancak günün başında haz veren bir aktivitenin yer almasının, tüm günün ölçsüz serbestlik içinde harcanması olarak da yansması seyrek değildir. Verimli ve çok haz vermeyen bir işe, coşkulu ve daha keyif veren bir işle giriş yapmanın her durumda kötü bir fikir olduğu sonucuna varabiliriz. Bu genellikle kişiyi başlangıçta amaçladığı iş karşısında cesaretsiz duruma getirir ve tüm gün ertelemeye yol açabilir.

Sıkıntı içinde uyanan kişiler için –başları veya kemikleri ağrır veya genel olarak kendilerini halsiz hissederek– güne üretken ama pek de keyifli olmayan bir aktiviteyle başlamak olasılıkla başarısızlıkla sonuçlanır.

Temel motivasyonları sıkıntılarından kurtulmak olabilir. Bu durumda güne haz veren, kaygısız bir aktiviteyle başlamak en iyi plan olabilir. (Yorgunluk ve halsizliğe karşı eğlendirici, uyarıcı bir video izlemek, yürüyüş yapmak ya da bedensel ağrıyı gidermek için sıcak bir duş almak gibi).

Haz modülasyonu yöntemi, gelecekteki etkinliğin haz teşvik ediciliğine bağlıdır. Bu durumun kökleri, az keyifli aktiviteleri sıkın ya da nötr durumdaki kişilere daha çekici, fakat başka bir aktivite-

den daha fazla zevk alan kişiler için ise itici yapan hazzın göreceliğindedir.

Fiziksel Hatırlatıcılar Kullanmak

Hazsal bilinçdışının asi gelgitlerine rağmen bilinçli hedeflerinize ulaşmak için temel gereksinim, zihinsel durumlarınızın her birini, o durumda başarabileceğiniz verimli işlerle eşleştirmektir. Zihinsel durumlarımız sahip olduğunuz biliş ve dikkat kapasitesi ile o an hissettiğiniz haz veya sıkıntıdır. Ancak bunun için öngörülme- yen bir engel, hafızamızın bize bu alanda eşlik etmekte kasıtlı olmayan kusurudur.

Çoğumuz, acil işlerimiz aradan çekildiğinde, zamanımız, motivasyonumuz ve üretici bir şey yapabilme kapasitemiz olmasına rağmen, yapacak şey bulamayız. O fırsatı boş zamanla tükettikten sonra, yapmaya niyetlendiğimiz veya uzun süredir ihmal ettiğimiz bir çok daha az önemli iş ve zorunluluğu hatırlarız: Konferans izlemek, e-posta yanıtlamak, yan bir proje başlatmak veya yaşam koşullarımızda önemli olmayan bir değişiklik yapmak gibi.

Pek çoğumuz için sorun, bazı önemli aktiviteleri zamanında yapabilmek için zihnimizin bize güvenilir şekilde uyarı vermemesidir. Şanslı bir şekilde çözüm çok basittir: Hafızamıza destek olmak için fiziksel çevremize hatırlatıcılar koymak (Hızlı bir kural olarak, eğer üretkenliğimizin dayandığı zihinsel bir görevi fiziksel bir aletle destekleyebiliyor veya yerine koyabiliyorsak, bu muhtemelen iyi bir fi-kirdir).

Bu durumda, kişinin evi veya iş yerinde belirgin bir yere yerleştirilmiş beyaz tahta bu işi mükemmel şekilde yerine getirir. Aklınıza geldiğinde istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz her şeyi üzerine yazarak –ki gerçekten en düşük çabayı gerektirmektedir– gün boyun-

ca bakmaktan kaçınamayacağınız bir dış hafıza yardımcısıdır. Yapa-
cak üretken şeyler bulamadığınızda, beyaz tahtaya göz atıp önü-
nüzdeki seçenekleri görebilirsiniz – beyninize eziyet etmekten çok
daha kolay ve etkilidir. Ve daha da iyisi, üzerindeki yeni karalamalar
istemeden de olsa dikkatinizi çekeceği için verimli bir şey yapa-
bileceğinizin farkında olmasanız bile kısa vadeli hedefleriniz için
hatırlatma olacaktır – boşta kalmayı güçlü bir şekilde değerli bir
kazanıma dönüştürür.

Ancak, beyaz tahtanız üzerinde sürekli bir hareketin olması çok
önemlidir: Bu, eski işleri sildiğiniz (onları tamamladıktan sonra) ve
yenilerini girdiğiniz anlamına gelir. Aksi takdirde beyaz tahtayı asla
tamamlamayacağınız işlerle doldurursanız, kısa zamanda fark edil-
meyen bir mobilya parçası haline gelecektir. Sonuçta çevrenizde iç-
güdüsel olarak dikkatinizi çeken şey yeniliklerdir ve tanıdık şeyler
görmezden gelir. Başka şekilde ifade edersek: Beyaz tahtanız en
iyi şekilde kısa dönemli işler için kullanılır; uzun dönemli, sürmek-
te olanlar için çok yardımcı olmayacaktır.

(Beyaz tahta dışında aynı amaç için yapışkanlı notlar veya yapı-
lacaklar listesi uygulaması da kullanabilirsiniz. Ama yapışkan not-
lar uzaktan okumak için çok küçük olabilir ve yapılacaklar listesi
uygulamasını dijital bir cihazdan açmak gerekebilir, bir çaba ister.
Dikkatinizi kolayca ve otomatik olarak çeken beyaz tahtanın bura-
daki en iyi aracımız olduğunu düşünüyorum).

Bu yöntem ilerideki bir etkinliğin haz teşvik ediciliği ile ilgilidir.
Üstlenmek için zorunda olduğumuz, ama aksi takdirde varlıklarını
bile unuttuğumuz için onları yerine getirmeyeceğimiz, ilerideki ak-
tiviteleri aklımıza getirir.

Artık kitabın başında verdiğimiz örneklere geri dönebilir ve yeni bilgilerimizle insanlara motivasyonel sorunlarda yardımcı olamayacağımız konusuna göz atabiliriz.

Erteleyen Kişi

Erteleyen Jim ile başlayalım. Hazırlaması gereken ödevini son dakikaya bırakmadan yazamaz ve bu ona büyük bir stres ve daha az nitelikli bir sonuç getirir. Peki, o zaman Jim'in motivasyonel sorunları nereye dayanmaktadır?

Bizim için öncelikle bilinmesi gereken şey, Jim tarafından ödevi yazma eyleminin belirgin olarak sıkıntılı olacağı beklenmektedir. Bu aktivite için korku seviyesi tam olarak belirlenemez ama şunu kesinlikle söyleyebiliriz: Eğer ödevi hazırlamak onun için yoğun sıkıntıyla dolu değilse bile, neredeyse tamamen hazdan tümüyle yoksundur.

Hareketin olumsuz sonuçları Jim'e onu sürdürmek için biraz motivasyon sağlar. Ama daha önce de belirttiğimiz gibi, son dakikaya kadar işi üstlenmezler ve öncelikle Jim'in ödevini tamamlamasındansa, yazmayı ertelemesine neden olurlar.

Bu işe başlamak için gerekli çabanın küçük olduğunu varsayabi-

riz. Bilgisayarı ve Microsoft Word'ü açmaktan başka bir şey gerektirmez.

Bu sorunda çabamızı süreç ve sonuçlar üzerine yönlendiriyoruz. Zira aktivitenin başlangıcını artık daha kolay duruma getirmek için bir şey yapmak mümkün değildir.

Öncelikle bilmek isteyeceğimiz, bu ödevi hazırlama sürecini veya Jim'in beklentisini en azından biraz keyifli duruma getirmenin bir yolunun olup olmadığıdır. Bunun için, ilk olarak işi gerçekte olduğundan daha keyifsiz gösteren çeşitli etkenlere yönelmek uygundur. Böyle bir senaryoda kişinin iş için gerçekten ne yapması gerektiğini hayal ederkenki başarısızlığı caydırıcı olur. Çoğu kez kişinin büyük, görünürde aşılmaz bir iş karşısında veya onu yapamayacağı ile ilgili endişeli görüşü (veya kötü yapacağı ile ilgili) etkinliği fiziksel olarak olduğundan daha sıkıntılı olarak gösterir.

Bu, etkinliği başlamadan planlayarak ve küçük, baş edilebilir (ve daha hayal edilebilir) parçalara bölerek çözülebilir. Jim, ödevi bölümlere veya başlıklara ayırabilir. Bu, her biri için ne yapması gerektiği konusunda daha kolay plan yapmasına yardımcı olur. İşin küçük parçalarının değil tamamının karşısında duyabileceği gereksiz korku ve endişeyi ortadan kaldırmasını sağlar. Jim'in tabii ki her seferinde bir bölümü yazması işini fiziksel olarak daha zor duruma getirmeyecek (belki bölümlere bölme ve planlama çabasını çıkartarak); aksine psikolojik olarak çok daha kolaylaştıracaktır.

Ardından Jim'e yazmaya kendini hazırlamak veya benzeri yanlış bir nedenle keyifli veya eğlenceli aktivitelerle başlamamasını önermemiz çok önemlidir. Bunun tamamen tersi bir etki yapacağını biliyoruz. Ek olarak, yazma sürecinin görece olarak keyifsiz bir iş olduğundan eminiz. Bunu görerek, Jim'e ödevini hazırlamak için iyi veya nötr modunda olmasını öneriyoruz (ödeviyle çalışması için be-

yaz tahta kullanma seçeneği böyle dönemlerde ayrıca iyi bir fikir olabilir). Ancak Jim ödev hazırlamanın sıkıntılı görünmemesi için görece olarak her türlü şeyi yapsa da; gerçek, fiziksel yazma süreci açıkça keyifsiz kalıyorsa, işe az yarayacaktır.*

Yazma sürecinin doğal akışını veya Jim'in yazması gereken içeriği değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağımız için, bu süreci daha zevkli duruma getirmek için yardımcı yollar aramalıyız. Bunun tamamen Jim'in dikkatini gerektireceğini varsayarak, bu amaç için müziği kullanamayız. Burada Jim'in en iyi silahı kuşkusuz kafeindir. Onu, ödev hazırlamakta deneyimlediği keyifsizlik karşısında yatıştırıp, yumuşatmak için keyif sağlar. Yazma aşamasına başlamadan ya da yazma çabaları sırasında kahve içmek bu nedenle oldukça tavsiye edilebilir ve etkilidir.** Ödevi bir arkadaşla hazırlamak süreci daha keyifli duruma getirmek için başka bir büyük araçtır. Arkadaşın Jim'e ne yazacağı konusunda önerilerde bulunması işi daha kolaylaştırabilir.

Yukarıdakilerin tümünü uyguladığımızı varsayarsak, yine de Jim'in işini sadece nötr keyifli veya halen biraz sıkıntılı hale getirmiş olmamız muhtemeldir. Ama bu uygundur çünkü Jim'in hâlâ, hareketin sonuçlarının alanında yararlanabileceği kullanılmamış motivasyon kaynağı bulunmaktadır.

Burada Jim'in kendine yapay olarak sonuç motivasyonu sağlayacağı çeşitli yollar bulunmaktadır. Bir arkadaşla bahse girmek (tek

* Nötr veya keyifsiz bir aktiviteden hafifçe keyifli olana geçişte ve yüksek keyif veren bir aktiviteden daha az keyif verene geçişte önemli bir psikolojik fark vardır. Önceki durum uygundur; çünkü hazzal bilinçdışını zevkte görece bir kazanımla tatmin etmektedir. Diğer taraftan sonraki, bir keyfi diğeriyi değiştirmektedir ve hazzal bilinçdışı bununla tatmin olmaktansa, yine bu sıkıntıyı yok etmeyi isteyecek ve onu başka bir hazla değiştirecektir.

**Mutluluk, heyecan ve aşk gibi olumlu duygular da aynı şekilde kullanılabilir, ancak onlar güvenirli şekilde ulaşılabilir değildir.

yönlü bir bahis olsa da) kesinlikle iyi bir şeydir. Ödevi erken tamamlamak için iyimser iddiada bulunmak veya sözler vermek ve kendini arkadaşlarının dikkatine sunmak da bir başka seçenektir. TV izlemek, arkadaşlarla bir araya gelmek, sarhoş olmak, cinsel ilişkiye girmek gibi ihtiyaçların engellenmesini de deneyebilir. Ardından bu ihtiyaçlardan birinin tatminini, belli bir oranda çalışmasının bitmesinden sonra ödül olarak kullanabilir.

Bu karışık motivasyonel etkenlerle Jim ödevi üzerinde teslim tarihi baskısı olmadan çalışabilir. Ancak bu bile yetersiz kalırsa, belki de son dakikaya bırakmak en iyi seçenektir. Zira hiçbir şey yakın bir felaket kadar bu kişiyi çalışmaya motive etmek için yeterli olmaya-caktır (en azından bu belirli ödevde).

Ancak hâlâ bahsedebileceğimiz bir konu var. Jim'in önerimize uyduğunu ve son dakikaya kadar ertelemeyen ödevini yazması için yeterli motivasyonu sağladığını varsaydığımızda; bu, ardından otomatik bir gelişme olacağı anlamına gelmez. Başladıktan kısa süre sonra Jim'in ödevi yazmaktan daha keyifli bir işe geçmesi ve ardından da işinin başına tekrar geçmemesi olasıdır. Bir işe başlamak ve sadece 5–10 dakika sonra bırakmamak için ısrar etmek de önemlidir. Bu soruna nasıl yöneleceğimizi tam olarak biliyoruz.

Burada kişinin süre giden etkinliğini daha keyifli bir etkinlik ile değiştirmekten kaçınması için motivasyonunu ayarlamak ile ilgili ana bir sorunumuz var. Bunun kişinin o anki aktiviteden keyif almasına ek olarak ondan vazgeçmenin sonuçlarının başka bir etkinliğin üç boyutunun –aktivasyon enerjisi, hareket ve sonuç– haz özendiriciliğini dengelediğini biliyoruz (bkz. Şekil 3, s. 58). Süregiden aktiviteyi olabildiğince keyifli duruma getirmek, sonuçlarını mümkün olduğunca anlamlı kılmak için elimizden geleni yaptığımıza göre, geriye kalan tek seçeneğimiz her aktivitede bulunan haz vaadini kesmektir. Neyse ki, Jim'in yukarıda ayrıntılandırılan moti-

vasiyonel hileleri ödevini hazırlamaktan daha keyifli olan aktiviteler için uygulaması gerekmemektedir. Tek ihtiyacı kendini böyle aktivitelerden geri çekmektir.

Jim'in, daha keyifli aktivitelere geçmeden ödevinde inat etmesine izin verecek olan şey böyle aktiviteleri elinin altında bulundurmamasıdır. Böylelikle bu aktiviteleri başlatmak için gerekli çaba, çekici olmayan bir görünümdeydir. Böyle aktiviteler için fırsatlardan yoksun bir ortamda çalışmak (örneğin, kütüphane, bodrum katı) başarmanın standart ve etkili yoludur. Ama bunun inzivaya yakın bir duruma gelmesi gerekmez: Sıklıkla TV'yi veya interneti fişinden çekmek gibi basit bir şey kişinin görevini böylesine aktiviteler için terk etmesini engeller.

Böylelikle, Jim'le ilgili satırlarımıza son veriyoruz. Eğer önerilerimizi takip ederse, büyük olasılıkla başarılı olacak. Bizim onun için yapabileceğimizin en iyi şey bu.

Spor Salonuna Giden Kişi

Şimdi dikkatimizi spor salonuna gidip egzersiz yapmak için yeterli motivasyonu bulamayan Annemarie'ye yöneltelim.

Annemarie'nin durumu tüm üç cephede de motivasyonel sorunlar barındırmaktadır. Öncelikle spor salonuna gitmek için evden çıkması, oraya ulaşmak için belli bir mesafe katetmesi gerekmektedir. Ne kadar yolculuk etmesi gerektiğini bilmiyoruz, ama her şekilde, şüphesiz önemli bir miktar çaba istemektedir. İkinci olarak egzersiz yapma süreci, en azından kısmen sıkıntı vericidir; çünkü fiziksel acıya neden olur ve monoton olma olasılığı da vardır. Üçüncü olarak egzersiz yapmanın sonuçları artık Annemarie için somut halde değildir. Spor salonuna her gün sebatla gittiği ilk birkaç haftada, en çok böyle çalışmanın istenen sonuçları nedeniyle motivey-

di. Ancak bir süre sonra belirgin bir değişiklik fark etmeyince, sonuçların gerçekçi görünmesi ortadan kalktı ve yerine daha soyut, muhtemelen ulaşılmaz bir amaç halini aldılar. Esasen motivasyonunu kaybetti. Ek olarak, onun için antreman yaparkenki fiziksel aktivite zaman içinde daha monoton ve keyifsiz hale geldi.*

Annemarie'nin spor salonuna gitmesi için gerekli çaba, mesafe meselesi olduğu için hareketin gerektirdiği çaba miktarını azaltmak için fazla bir şey yapamaz. Ancak sıkıntısını azaltabilir. Spor salonuna giderken yolda müzik veya sesli kitap dinlemek, o yürüyüşü daha zevkli duruma getirmenin harika ve standart yoludur. Yolculuğu bir arkadaşla yapmak da aynı etkiyi verecektir. Annemarie'nin yapabileceği başka şey de, spor salonuna gidişini başka bir neden için fırsat haline getirmektir (örneğin, arkadaşının evinden dönerken spor salonunun önünden geçmek gibi). Veya yola çıkması için birden fazla nedeni olabilir (spor salonunun yanındaki marketten bir şeyler almak gibi).

Onunki tek bir kerede bitirilecek görev olmadığı için, süreklilik bulunması nedeniyle, beyaz tahtaya yazmak etkisiz olabilir – bu yazılı hatırlatıcıya alışıacak ve bir süre sonra onu görmeyecektir.

Egzersiz yapma sürecini daha keyifli hale getirmek için, Annemarie de, benzer kaynakların çoğunu kullanabilir. Spor yaparken müzik dinlemek kesinlikle süreci daha keyifli hale getirmeye yardımcı olacaktır ama bunun da aktivitenin tümünü keyifli kılmakta yetersiz kalması olasıdır. Sesli kitap dinlemek bir hile olabilir, ama o da kişinin kesintisiz dikkatini gerektirdiği için, Annemarie'nin egzersiz yaparken dikkatini dağıtabilir ve gönülsüzce ça-

* Aslında bir amaç için çalışma fikri, kişinin aktiviteden aldığı zevke katkıda bulunur. Heyecan ve amaç aşılar. Diğer taraftan aynı aktiviteyi soyut ve zayıf nedenler için yapılması gereken bir tür zorunluluk olarak görmek, tamamen tersi bir etki yapmaya eğilimlidir.

lışmasına neden olabilir. Burada belki en iyi seçenek bir arkadaşla birlikte spor yapmaktır. Aktiviteye sosyal bir yön eklemek, onu keyifliden öte bir duruma getirecektir. Bir başka seçenek egzersiz yapmanın monotonluğunu ve fiziksel rahatsızlığını gidermek için piyasada bulunan egzersize katkı maddelerinden birini almaktır. Bunlar kimyasal madde içermeyen ilaçlardır (ve muhtemelen bazen fiziksel ağrıyı da keserler). Ancak bu tür ürünler kişinin uzun vadeli sağlığı için ne kadar tavsiye edilebilir, bilmiyorum.

Annemarie'nin spor yapmanın sonuçlarıyla ilgili ilk hevesini yeniden sağlayıp sağlayamayacağımız kuşkuyla görünmekle beraber –en azından o belirgin sonuçlar elde edene kadar– ona yine de başka yerden sonuç motivasyonu sağlayabiliriz. Eğer tavsiyemize uymuş ve bir arkadaşıyla birlikte spor yapmaya başlamışsa, bu başlıbaşına verimli bir sonuç motivasyonu kaynağıdır: O zaman spor salonuna gitmeyi ihmal etmek, arkadaşını da ihmal etmek anlamına gelir. Bu da daha sonra arkadaşının önünde tembel veya değersiz görünmemek için suçluluk ve utanç duygularını yükseltebilir. Eğer Annemarie, kendisiyle sıklıkla spor salonuna gidecek bir arkadaş bulamazsa veya bu arkadaş kendine yeterli motivasyon sağlayamıyorsa, kişisel eğitmenle çalışmak bir başka harika seçenektir. Kişisel eğitmen spor arkadaşı gibi görev yapar, sadece çok daha yoğundur. Diğer arkadaşlardan daha kızgın ve eleştirel olmaya yatkındırlar.*

Annemarie spor salonuna gideceğine dair biriyle bahse girebilir. Bu da, ek sonuç motivasyonu için iyi bir kaynaktır.

Annemarie spor salonuna gitmek için bir kez yeterli motivasyo-

* Kişisel eğitmenin sağladığı teknik ve fitness önerileri düzeni aynı zamanda oldukça değerli olabilir. Ayrıca planlı bir aksiyon çalışması, ek olarak kişinin belli bir zaman sonrası için beklediği sonuçlarla ilgili gözde canlandırılabilir bir çati sunabilir.

n u topladığında artık onun egzersizini bırakacağından ve daha haz dolu bir aktiviteye geçeceğinden çok endişe duymamıza gerek yoktur. Çünkü, salon oldukça uzaktadır ve tüm bu tür etkinlikler ulaşılabilir değildir. Ek olarak, eğer salona bir arkadaş ya da kişisel eğitimle birlikte giderse, onlara haber vermeksizin veya karşılarında açıklama yapmadan çalışmayı ortasında bırakmak hiç de hoş olmayan bir seçenektir; zira epey olumsuz duygu yüklenebilir (endişe veya utanç gibi).

Sanırım bu senaryo üzerindeki her şeyi ele aldık. Burada, artık daha fazlasını yapamayız.

Sigara İçen Kişi

Sigara içen John, özellikle ilginç bir vakadır. İnsanların pek çoğu bu durumun esasen diğer örneklerden farklı olduğunu düşünür, çünkü sigara bağımlılığı (en azından kısmen) fizikseldir. Diğer örneklerimizdeki sorunlar ise tamamen psikolojik olarak görülmektedir.

Artık motivasyonun gerçek doğasının farkında olan bizlerin, bu ayrımın yüzeysel olduğunu bilmemiz gerekir.

Bir maddeye veya aktiviteye psikolojik olarak bağımlı olduğu söylenen kişi, onu sürekli haz arayışıyla ister. Fiziksel olarak bağımlı olduğu söylenen kişi (genelde her zaman maddedir) o maddeyi, ondan yoksun olduğunda bir şekilde sıkıntı deneyimlediği için arar. Bu ayrım tabii ki geçerlidir. Ama sonuçta hepsi haz ve sıkıntının geçerliliğini gösterir. Bu nedenle her ikisiyle mücadele etmek için de araçlarımızı kullanabiliriz.

John'un istenmeyen aktivitesinin başlangıcına yönelik, kendisi için sigara içmeyi başlatmayı fiziksel olarak zorlaştırma yöntemlerimizi uyguladığını gördük. Bir sigara bulmayı mümkün olduğunca zorlaştırmak için her şeyi yaptı. Fakat bu kesinlikle övgüye değer bir

deneme olduysa da, yetersiz olduğu ortaya çıktı.

Peki, John'un motivasyonu nerede yetersiz kaldı? Sorun, sigara içmeyi başlatmak için gerekli çabada değildi, çünkü bununla başa çıkmıştı. Sonuç motivasyonu da eksik görünmüyordu, o da onu yapabildiği kadar sigara içmekten alıkoymuştu. Sigara içmek, vaad ettiği haz ve hafifletmeye çalıştığı sıkıntı nedeniyle ona çekici geliyordu. Ancak, onu başlatmak için gerekli çaba ve olumsuz sonuçlarıyla ilgili düşünceler, dürtüsünü kenarda tutuyor görünüyordu. John'un sigarayı bırakma denemesi, sigara içmemekle ilgili sıkıntı ve sigara içme arzusunun işine engel olmasının, sigara içmemesine önemli sonuçlar eklemesiyle bozuldu. Bu, dengeleri bozdu ve sonuçta John yenildi.

John'un durumunu geliştirmekle ilgili ilk ve en açık adım, bırakma kararıyla ilgili olumsuz sonuçları kaldırmaktır. Ona işten biraz izin almasını, hoş vakit geçirmesini öneririz. Böylelikle sigarayla mücadelesi için dikkati başka hiçbir şeyle dağılmayacaktır. John'un sorununu hazzı aramak için sadece güçlü bir dürtüden (sigara içmek) ve sıkıntıdan (nikotin eksikliğinden) başka sorunlarla uğraşması gerekmeden azaltması gerçekleştirilebilir. Ancak o zaman bile dürtünün çok güçlü duruma gelip, John'un tüm çabasına rağmen onu tatmin etmek için direnç gösterememesi ve tüm zararlı sonuçların ortaya çıkması riski vardır.

Tabii ki sigaraya ulaşmayı daha zor duruma getirmek ve sigara içmenin sonuçlarını daha da arttırmak mümkündür; ama bu kesinlikle azalan yararlar getirecektir. Belki de John'u fiziksel olarak elde etmesinin mümkün olamayacağı, tamamen sigaradan mahrum bir ortama koymak yapılacak en iyi şeydir. Ancak genellikle olanaksızdır. Bu seçeneği dışarıda bırakarak, ikinci en iyi yaklaşım John'u haz veren başka aktivitelere sokmaktır.

John'un sigara içme dürtüsü, çeşitli şekilde karşılanabilecek haz isteği ve sadece sigara içmekle, ya da başka bir kimyasalla giderilebilecek nikotin eksikliğinden duyduğu sıkıntıdan oluşmaktadır. Sigara içmekle ilgili bu zorlantının ilk kısmı sigarayı haz veren başka bir şeyle değiştirerek tatmin edilebilir – müzik dinlemek, yürüyüşe çıkmak, yüzmek, smoothie içmek veya TV izlemek hatta kimyasal almak (kafein gibi).*

Öncelikle bu, sıradan kaynağından (sigara) aldığı hazzı yatıştır-maya yarayacaktır. Ayrıca anlık aktivitesini daha keyifli duruma getirerek John'un zorlantısının ikinci kısmını (sıkıntı) rahatlatmak için çevresel yararı olacaktır. Tıpkı bir annenin şefkatinin haz verici olması nedeniyle hasta çocuğun daha iyi hissetmesi ve ilgisini hastalığın ağrısından uzaklaştırması gibi; haz veren bir şey yapmak, John'un nikotin yoksunluğunda hissettiği sıkıntıyı yumuşatacak ve sıkıntıyı gidermek için sigara içme zorlantısını daha az istenir duruma getirecektir.

John, çiklet ya da bant gibi nikotinin yerine geçecek bir tamamlayıcı kullanmak istemezse, ona verecek daha fazla tavsiyemiz kalmamaktadır. Sigara içmekten uzak dururken sıkıntısını atmak için bir şey yapamaz. Aksine, içme dürtülerinden uzak durarak tahammül etmelidir. Ve eğer tavsiyemize bağlı kalır ve dayanmakta başa-

* Burada kişinin kaçınması gereken bir tehlike bulunmaktadır. Sigara içmek kişinin zihninde daha önceki aktiviteleriyle sigara içmesi sırasında veya sonrasında ilişkisel olarak bağlantıya geçer. Sonuç olarak böyle aktivitelere girişmek sigara içmesi için güçlü bir tetikleyici olacaktır ve bırakma girişimlerinde, sigaranın yerine asla bunlardan birini geçirmemelidir; zira onlar sadece arayışını arttırır. Örneğin; sigara içenlerin çoğu sigara ile birlikte kahve içerler – sigaranın yerine kafeini geçirmeyi kötü bir fikir haline getirir. O nedenle en iyisi sigarayı tamamen taze ve keyif veren, kişinin daha önce hiç denemediği bir aktiviteyle değiştirmektir.

rılı olursa, sıkıntı yakın sürede azalacak ve sonuçta yok olacaktır.*

Sigarayı bırakmayı ulaşılabilir bir hedef yapan tamamen içme isteğinin zamanla birlikte azalmasıdır (kaçamak yapılmazsa). Görmezden gelindiği zaman boyunca, cinsel istek gibi güçlenirse, onu bertaraf etmek için tüm denemeler yetersiz olacak ve ona karşı koymak için büyük bir çaba gerekecektir.**

Ancak sigara için olan dürtü genellikle geri gelir ve bir tane yak-

*Eğer John nikotin yerine geçecek alternatiflerden kullanmayı seçerse, burada sıralanan yöntemler tamamen geçerli olacaktır ve bırakma çabasına ek destek sağlayacaktır. Nikotin yerine geçecek kaynakların tamamen sigaranın konmayacağını, kişinin bu ilacı her gün daha az dozlarda almasını sağlayarak bırakacağını belirtmek önemlidir. Eğer takip eden her nikotin bandı veya bir parça çikletin içinde giderek daha az nikotin olursa, kişinin sıkıntısını küçük parçalar halinde zamana yaymasını sağlayacaktır. Bu da başa çıkmayı daha kolay hale getirir. Ancak her geçen gün daha az sigara içerek bunu yapmak, önereceğim bir şey değil. Çünkü bu, her gün kişinin takdirinde daha çok sigara içme seçeneği bırakır. El altında olunca bir sigara yakmak kolaydır, ama ikinci nikotin bandını yapıştırmak o kadar kolay değildir. Eğer sigaralar tek silahınızsa, onları azar azar bırakmak yerine burada tarif edildiği gibi derhal bırakmak çok daha iyidir.

(2017 Ek): Bu kitabı 2013'te yazdığımdan bu yana, işi çok da kolaylaştıran yeni bir teknoloji çıktı: Vaporizatörler. Bunlar sofistike elektronik sigaralardır. Isıtıcı bir madde kullanırlar (etrafından elektrik geçen metal bir halka). Özel bir sıvı formülü (içinde nikotin ve baharatlar bulunan bir çözelti solunabilir buhar haline dönüşür ve kişi sigara yerine onu solur. Bunları kullanmaktaki strateji, nikotin bandı ya da çiklet kullanmakla oldukça benzerlik taşır. Kişi, yüksek oranda nikotin içeren bir sıvıyla başlar ve artık hiç nikotin almayacağı zamana kadar yavaş yavaş onu daha az nikotine çevirir. Bu cihazlar oldukça etkilidir ve milyonlarca kişiye oldukça kısa sürede sigara bırakmalarında yardımcı olmuşlardır. Nikotin ve sigara içme hareketiyle gelen fiziksel keyfi sağlarlar, kullanması neşelidir ve pek çok aroma içerirler (çiklet kötü tat verebilir veya bandın hazzı nötrdür). Ancak sigarayı bırakmak için vaporizatör kullanırken kaçınılması gereken önemli bir tuzak bulunur. Bu da ona ek olarak bir ya da iki gerçek sigara bulundurmaktır. Vaporizatör sigara arzusunu ortadan kaldırmaz. Kişinin gerçek sigara içmek arzusu geçene kadar onun yerine yapması gereken bir şeydir. Sigaralarla birlikte başarılı şekilde kullanılamaz. Bu, sigaranın iki kat fazla içilmesine neden olur.

**Seks ile ilgili böyle girişimler akut psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir.

makla sonuçlanır. Aylardır, yıllardır sigara içmeyen (hatta istememiş olan) eski sigara kullananlar dikkatsizce bir sigara yaktıklarında bile eski arayışlarının tüm gücüyle geri döndüğünü ve bağımlılıklarının nüksettiğini görürler.

Sigarayı bıraktıktan sonra tabii ki çözüm tekrar eski haline asla dönmemesi için bu duruma bağlı kalmak, başka bir sigaradan kaçınmaktır. Bu, başka şeyler gibi yukarıda listelenen motivasyonel teknikleri kullanarak başarılabilir – en güçlüsü kişi için sigaraya ulaşmayı mümkün olduğunca zor duruma getirmektir (bu da asla paket almamak ve asla istediğinde bir sigara yakmamaktır).

Bilgisayar Oyuncusu

Bilgisayar oyuncusu Junseo oyunuyla tamamen büyülenmiştir ve neredeyse oyun oynamaktan başka bir şey yapamamaktadır. Oyuna tam bir psikolojik bağımlılık gösterdiğini söyleyebiliriz (onu oynamaya çeken haz arama zorlantısıdır); ancak bu bağımlılık sadece altı gün sürer. Sadece altı gün sonra Junseo'nun oyundan vazgeçebilmesinin nedeni, o altı gün içinde oyunu bitirebilmesidir. Ardından oyun ona aynı heyecanı vermez, çünkü artık ulaşılabilecek bir hedef, yeni bir seviye sunmamaktadır.

Motivasyon hakkındaki bilgimizle güvenerek tahmin edebiliriz ki, eğer Junseo'nun oyunu bitirmesi on iki gün sürseydi bu, sonuçta onun oynayacağı süre ve bağımlılığının süreceği zaman olurdu.*

Eğer oyun belirsiz bir sona kadar ilerleyebilseydi veya yendikten sonra Junseo'nun ulaşabileceği pek çok benzeri heyecanlı oyun

* Bilgisayar oyununa geçici bağlanmanın bu zaman diliminde veya daha uzun bir süre sürdüğü ve kişinin oyundan sıkılmasıyla (oyunu kazanarak veya başka şekilde) biten pek çok benzeri vaka bulunmaktadır.

bulunsaydı, oyuna bağımlılığın veya genel olarak oyunlara bağımlılığın sınırsız şekilde süreceğini söyleyebilirdik.*

Her durumda, bilgisayar oyunu ile kısa bir süre bile başbaşa kalmanın Junseo için güçlü bir psikolojik bağımlılık oluşturmamasını, altı gün için olsa da garip buluyoruz. Ancak şimdi bağımlılık sözcüğünün, özellikle psikolojik bağımlılığın ne kadar yüzeysel olduğunu fark etmeliyiz. Sonuçta Junseo'nun geçici bağımlılığının köklerini tanıyoruz: Kökenlerini tüm insanlarda biyolojik olarak bulunan haz ihtiyacından almaktadır. Aslında tüm insanların doğal ihtiyacı: Hazza olan düşkünlüktür. Haz sadece ağırlıklı olarak tek, sağlıklı bir kaynaktan edinilirse –Junseo'nun bilgisayar oyunlarında olduğu gibi– onu geleneksel olarak bağımlılık olarak etiketlendiriyoruz.

Junseo'nun motivasyonel sorunu, oyunu oynamanın ona fazlasıyla zevkli gelmesidir.

Kitapta daha önce de sözünü ettiğimiz gibi böyle bir bilgisayar oyunu bağımlılığının üstesinden gelmek için bir yol, oyunları uzağa saklamak, kişiyi oyuna başlamak için büyük bir çabaya sokmak olabilir. Bu da Junseo'nun durumunda tamamen geçerli ve böyle bir şey yapmak, bırakması için neredeyse en iyi alternatif. Tabii ki Junseo oyunu yendiği için sonunda bırakıyor. Bağımlılık yaratan bir bilgisayar oyununu bırakmak için bu da ayrı bir yoldur, ancak hedefe ulaşılan kadar çok zaman kaybı ve çaba gerektirir.

Bu durumda uygulanabilecek başka bir teknik eklemek istiyorum. Saklanan dosyayı silerek, iyi bir bölümünü bitirdikten sonra (belki çeyreği, belki yarısı, belki yüzde 75'i) oyuna baştan başlatmak. Artık oyunla ilgili beklenti sadece haz verici olmaz. Heyecanlı, yeni bölümlere ulaşmak (daha ulaşılmamış olanlara) eski veya il-

* Yani, en azından bağımlılığıyla ilgili güçlü bir psikolojik nefret (utanç, suçluluk) deneyimleyene veya onu oyundan alıkoyan belirgin bir durum değişikliği geçirene kadar (kendi isteği ya da başka nedenle).

ginç olmayan ilk bölümleri tekrar oynamayı gerektirmektedir. Oyunun ilk bölümlerinin saatler hatta günler sürebilecek sıkıcı tekrarı-
nın korkusu, heyecanın ve sonraki kısımlarda vaadedilen yeni bölümleri bastırabilir. Ek olarak, oyun dosyasını kendini oynamak-
tan korumak için bilerek silmiş olmak, eğer pes eder ve yenisine
başlamaya karar verirse utanç ve/veya suçluluk duygusu uyandır-
mak için fırsat yaratacaktır (oyundan caydırmak veya ortasında bı-
rakmasına neden olmak için).

Oyunu tamamlamanın kişileri sıklıkla benzer başka bir oyuna yönlendirdiğini not etmek önemlidir. Sonuçta haz alma dürtüleri hâlâ oradadır. Sadece şimdi bu belirli oyun onu karşılama olasılığı sunmamaktadır. Sonuçta oynanmış olan oyun artık kişinin zihnini meşgul etmeyecektir ve aynı tatminde, benzeri bir zevk aramak için olan motivasyonu ortaya çıkar. İlk oyunda keyfi almak için gerekli motivasyon güçlü olduğu için, onun yerine gelecek güçlü bir şey arayacak ve büyük olasılıkla başarılı olacaktır. Eğer ilk oyun yarı yolda kesilirse, motivasyonel manzara tamamen farklı olur.* İlk oyun, keyif arzusuyla kişinin zihnini meşgul etmeye devam edecektir ancak sözü edilen caydırıcılar nedeniyle uzak kalacaktır. Ardından yeni bir oyun bulma olasılığıyla eskisini yeniden yükleyip oynamak kişiyi aşağı yukarı eşit şekilde zorlayacaktır.** Ve olası-
lıkla hiçbirini seçmeyecektir.

* Motivasyon ile ilgili düşünürken kişiye hoş gelebilecek tüm aktiviteleri, kendisinin ortada olduğu düz bir manzarada çevredeki tepeler olarak hayal etmesini yararlı buluyorum. Her tepenin yüksekliği aktiviteden alınan hazla orantılıdır ve kişinin her bir tepeye olan uzaklığı aktiviteye başlamanın ne kadar zor olduğunu belirtir. Kişi tabii ki tepelere tırmanmak ve zirvelere çıkmak isteyecektir. Haz almak için kişinin çekildiği tüm aktiviteleri ve böyle bir motivasyonel manzarada bunlara ulaşmanın kolaylığını imajinasyonu ile kişi sıkıldığında önce hangi etkinliklerin cazibesine kapılacağını ve bunun değişmesi için en iyi yolları kolaylıkla görünür kılar (bu da tepelerin bazılarını keserek veya onları daha uzağa taşıyarak olur).

**Düşünceleri şu çizgiler arasında olabilir: "Yeni bir oyun bulmak yerine eskisini yeniden başlatabilir ve bitirebilirim; çünkü benim asıl istediğim o."

Bu şekilde, kısmen tamamlanmış bir oyunu baştan başlatmak için kendini sınırlamak, kişiyi böyle oyunların tümüne karşı etkili şekilde telkin etmiş olur. Oyunu ulaşılamayacak bir yere saklamak da aynı etkiye sahip olacaktır. Sonuçta her ikisi de oyunu oynamaya benzer bir engel sağlar. Her durumda kişi kendisine ilginç gelen yerden oyunu tekrar başlatmak için zaman, alan, çaba gerektiren ve sıkıcı bir şey yapmalıdır. Böyle durumları ele almak için bunlar en etkili tekniklerdir. Ama motivasyonun çevresel kaynakları her zamanki gibi kişinin ilk çabalarına yardımcı bir katkıdır.

Uyuyan Kişi

Son örneğimize geldik: Uyuyan Tom. Zararlı bir davranış karşısında tersini yapmaya çalışırken güçlü bir zorlantıyla boğuşmak yerine, en temel biyolojik fonksiyonlardan biri olan uykuya olan aşırı ihtiyacının farkedilmeden rahatlatılması ile Tom'un durumu diğerlerinden farklılık göstermektedir.

Tom'un durumunu anlamak için öncelikle kişinin uykusunun psikolojik olarak bağımsız biyolojik bir saat tarafından belirlendiği, her gün 7–8 saate ayarlı olduğu ve sürekli olarak daha kısa ya da daha uzun uyuyan birinin psikolojik ve biyolojik bir rahatsızlığa ya kalanacağı basit görüşünü terk etmeliyiz. Uyku da diğer davranışlar gibidir ve hazzal bilinçdışının tüm prensiplerine bağlıdır. Sonuçta uyku keyif verici değil midir? Sıkıntı veren yorgunluğu gidermez mi?

Uyku, yorgunluk olmadan bile keyiflidir. Ama öncelikle, Tom'un aşırı uykusundan sorumlu olup olmadığı konusunda yorgunluğun psikolojisini inceleyelim.*

* Aşağıda yer alan yorgunluğun dinamikleri ile ilgili analiz ve altında yatan psikoloji ilk defa 2017 yılında eklenmiştir. Daha sonra bunun aşırı uyuma vakalarının çoğunun ardındaki diğer tüm etkenlerden fazla, öncelikle ilk (tek olmasa da) neden olduğunu fark ettim.

Pek çok kişinin fark etmediği şey, yorgunluk hissinin sadece tüm gün boyunca uyanık kalmanın sonucu olmadığıdır. Aksine çok özel bir tetikleyici ile son derece farklı bir psikolojik fenomendir – ve o tetikleyici de, kişinin kendisini tamamen sıkıcı, zevksiz veya monoton olan bir şeye dikkat etmeye zorlamasıdır. Zaten bildiğimiz gibi hazzal bilinçdışı tam olarak da böyle şeylerden dikkatinizi dağıtmak için çabalayacaktır. Ancak sıklıkla dikkatinizi sabit tutan başka bir motivasyon kaynağınız olacaktır (genellikle sonuç motivasyonu). Onu reddeden bir şeye dikkatinizi odaklamak bu iç mücadeledir –daha keyifli bir şeye kaçmadan gönüllü olarak sıkıcılığa katlanmak ve bu da doğal olarak yorgunluk hissi uyandırır.

Diyelim ki, sıkıcı bir yere gelmiş bir kitap okuyorsunuz ama kendinizi başka heyecanlı bir bölüme ulaşmak için zorluyor ve okumaya devam ediyorsunuz. Bu, sizi aşırı derecede yorgun yapacaktır. Diyelim ki, konferanstaşınız ve hoca isteksiz bir şekilde mırıldanıyor ama içerik sınavda çıkacağı için dinliyorsunuz – muhtemelen oturduğunuz yerde uyuyakalırsınız (özellikle çok sıkıcı bir konuşmada tamamen dolu salonun neredeyse yarısının uyuya kaldığını sıklıkla gözlemledim). Veya diyelim ki, bir hiptonizmacının ofisindeyiz ve altın cep saatini karşınızda monoton şekilde sallamasını izliyorsunuz. Başka yere bakamazsınız, aksi takdirde bu korkutucu adam gözlerinizi ayırdığınız için sizi azarlayacaktır – onun da istediği gibi aşırı şekilde yorgun düşersiniz. (Yakın zamanda gittiğim bir balina izleme turunda, neredeyse teknenin tamamındaki iyi dinlenmiş altmış yolcunun bir saat boyunca sallanan okyanusa monoton şekilde bakıp, her 5–10 dakikada bir beliren kambur balınayı beklerken uyuyakaldıklarına tanık oldum). Hipnotizmacıların gizlice kullandığı insan zihninin bu az tanınan tarafıdır. Yoğun bir yorgunluğa neden olmak için (boş, konusuz bir konuşmayı yavaş ve monoton sesle yaparak, insanların ritmik harekete veya cansız bir nesnenin

tamamen sessizliğine odaklanması, ya da 50'den geriye sayması gibi) düşüncesiz, sıkıcı bir iş yapmalarını sağlamaktır.

Aynı şey Tom'un fazla uyuması için de sorumlu olabilir. Eğer Tom'un günlük rutini onu yukarıdaki şekilde yoruyorsa, uyuması gerekenden fazla uyuyacağı neredeyse garantidir. Bir başka benzer aday da Tom'un işidir. Bildiğimiz gibi kişinin bir aktiviteden aldığı haz, büyük oranda ona dahil olabilmesine bağlıdır. Gün içinde herhangi bir nedenle dikkat kapasitesi azaldıkça, zihinsel bir işe girme yeteneği de azalacaktır. Tom'un evden bilgisayarıyla çalıştığı düşünülürse, dikkat kapasitesi artık kaldırmasa da kendini çalışmaya zorlayabilir ve süreç sıkıcı, zorlu duruma gelir. Bu da onu tabii ki çok yorgun hale getirir ve ne kadar çok mücadele ederse, daha çok yorulacaktır. En azından o an için zihinsel olarak çok güç duruma gelmiş entelektüel bir görevi başarıyla yürütmeye çalışmak kadar psikolojik olarak yorucu bir şey yoktur.*

9-17 saatleri arasında ofiste çalışanlar da aynı koşullar altında yorgunluk deneyimlerler. İşyerlerinde uyuyakalma fırsatları olmadığı için, çalışırken yorgunlukla baş etmek için başka yollar bulurlar (genellikle kahve ile) ve iş günlerinin sonunu daha az verimli şekilde getirirler (Veya teslim tarihi olan bir iş verildiğinde, onları uyanık tutan endişeleridir).

Diğer yandan Tom yatağından neredeyse bir taş atımı uzakta çalışırken, kendi zamanlamasını yapabiliyorken; yorgunluğuna uyku ile tatmin etmesine hiçbir engeli yoktur – bu nedenle de işini de aralarda şekerlemelerle birkaç saatlik bölümlere ayırabilir ve uykusuyla silinen zamanının farkına bile varmaz (hiçbir şey yapmadan, her gün, Hugo'nun 'Sefiller'ini bitirene kadar okumaya karar verdiğimde, kişisel olarak benzeri bir şey deneyimledim. Deneyi iki

* Ve bu evrimsel olarak çok anlamlıdır. Sonuçta kişinin dikkat kapasitesini tazeleyen uykudur ve bu da onun zihinsel olarak işe katılım yeteneğini yeniler.

ya da üç gün sonra bırakmam gerekti; zira birden kendimi günde on dört saat uyur halde buldum. Kitap birkaç saatten fazla dikkatimi çekmiyordu ve bu süreyi uzatmaya çalıştığım da uykunun gücüne karşı koyamıyordum). Eğer Tom ve işiyle ilgili durum buysa veya başka bir kaynaktan gelen yorgunluk uyku için itici güç oluyorsa yorgunluğun nedeni işi, boş zamanı, beslenme alışkanlıkları da olsa (aşırı yemenin yorgunluk için genel bir neden olduğunu biliyoruz, en azından kısmen çünkü beyinden kan akışını değiştirerek, kişinin dikkat kapasitesini kısıtlar) – Tom’a kendisini yorgun düşüren şeyleri gözlemlemeye başlamasını, keyifsiz duruma geldiklerinde onları yapmayı bırakmasını, yukarıda sıralanan motivasyonel tekniklerle onları daha keyifli duruma getirmesini, ya da kendini yorgun hissettiğinde evden çıkmasını önerebiliriz. Böylelikle yatağa geri dönme seçeneği ortadan kaldırılabılır.*

* Ek olarak Tom -tamamen fiziksel- yorgunluğun diğer çeşitlerini not etmelidir: (1) beden yorgunluğu ve (2) göz yorgunluğu. Zihin yorgunluğu diyebileceğimiz yorgunluğun ilk tipi gibi, en iyi şekilde uykuya giderilen farklı bir sıkıntı hissi yaratır. Bu nedenle uykuya yönelik güçlü bir motive edicidir. Beden yorgunluğuna kişinin kaslarının aşırı yorulması neden olur -herhangi bir kas- ek bir hareketle ağrı yaparlar ve kişiyi hareketsiz halde dinlenmede kalmaya teşvik ederler. Bu da genellikle uykuya yol açar (Tom'un durumunda sorunun bu olması olası görünmemektedir çünkü zamanının çoğunu evde geçirmektedir. Ancak spor salonuna gittiğinde kendini aşırı yorarsa, aşırı uyumasına katkıda bulunan bir etken olabilir. Bu durumda, Tom'a kendini sıkıntıya sokmamasını veya doğal olarak uykuya dalabilmek için sadece günün sonunda böyle yapmasını tavsiye edebiliriz). Bir başka fiziksel yorgunluk türü, göz yorgunluğu fazla çalışma veya onları zorlamaktan kaynaklanır - parlak ışığa uzun süre maruz kalmak (güneşten veya bilgisayar ekranından), yorucu optik işlere girişmek (çok küçük puntolarla yazılmış bir baskıyı okumak veya başkasının gözlüklerini kullanmak) veya sadece kişinin gözlerini uzun gün boyunca kullanması. Sonrası kişinin sadece yatıp, gözlerini dinlendirmek istemesine neden olan gözlerinde yanıcı veya ağrılı bir his, veya göz kapaklarında ağırlıktır ki, neredeyse her zaman uykuya neden olur. (Bu, Tom'un yorgunluğunun ana nedeni olabilir. Ancak öyleyse, oldukça fark edilebilir ve kolaylıkla onarılır - yeni bir gözlük almak, perdeleri asmak veya bilgisayar ekranını karartmak gibi).

(devamı 111'de)

Ama Tom'un hareketsiz yaşam stili, kendisini farkında olmadan hipnotize edip uyutan, sonuçta günde on bir saat pinekleten bu uyutucu etkenlere gereksinim duymaz. Yorgunluk olmadan da uykunun tek başına keyifli olması gerçeği, Tom'un buna göz yummasına neden olur – bu, sıkıntıyı kaldırmaya zıt olarak keyif almak için bir yoldur. Yorgunluğun belirgin bir kaynağı olmaması halinde, bunun Tom'un sıklıkla yapma ihtiyacı için ana motivasyon olduğunu varsayabiliriz.

Tom'un motivasyonel manzarasına göz atacak olursak, hangi koşulların onu tüm diğer keyifli aktiviteler yerine uykuya ikna ettiğini görebiliyoruz. Tom'un reddedilemeyecek şekilde en büyük sorunu, uykunun onun için çok kolay erişilebilir olmasıdır. Günün büyük bölümünde evinde geçirdiği tüm zamanda, yatağı yan ıbaşındadır. Ne yaparsa yapsın, onun yerine sürekli kendini "yatağa gömülme" seçeneği bulunmaktadır. Böyle yapmak Tom tarafından fiilen hiç bir çaba gerektirmez. Bu da tamamen aktivasyon enerjisi gerekmeyen bir aktivite olduğu anlamına gelir.

Tom için uyku keyifli, başlamak için çaba gerektirmeyen ve neredeyse her zaman elde edilebilirdir. Ama bu tek başına onun her gün uykuya fazladan üç saat ayırmaya mahkum etmez. Aynı koşullarda yaşayan pek çok insan bulunmaktadır; ancak benzer davranışı göstermemektedirler. Fark, Tom'un sonuç motivasyonunda yorgunluğun temel suçlu olmadığını varsaymakta yatıyor. Tom'un durumunda uykunun dikkate almamız gereken bir motivasyonel yönü de budur. Onun da uykuya karşıt değil aksine yararına çalıştığını kolaylıkla görebiliriz.

... Hipnozcular bu tip yorgunluğu da geniş olarak kullanırlar - kişiyi bir kolu kaldırmak ve orada birkaç dakika kaldırmış halde bırakmak, veya gözlerini tam olarak önlerinde olmayan bir şeye odaklandırmak, başlarını hareketsiz tutup sadece gözleriyle takip etmek gibi (bu da gözlerde büyük bir gerginliğe neden olur). [2017 eklemesinin sonu]

Öncelikle Tom'un fazla uyku saatleri sayıldıktan sonra bile, tüm zorunluluklarını yerine getirmek, çeşitli aktivitelere katılmak ve ayrıca kendisi için harcaması için yeterli zamanı olacaktır. Tom'un aşırı uykusunun fiziksel sonuçları yoktur. Ona zarar verecek, incitecek onu uykudan alıkoyacak endişe veya yatağından zorla çıkartacak bir şey yoktur. Tom, fazladan zamanını uyuyarak öldürdüğü için biraz utanç hissediyor olabilir –sonuçta bilinçli olarak durumu reddetmektedir– ama bu uykunun ona verdiği fiziksel hazzın üstesinden gelmek için yeterli olumsuz etki sağlamaz.

Uyku karşısında Tom'un son önemli motivasyonu, yarar maliyetidir: Uyumak yerine, aynı zamanlarda başka etkinliklere yatırımda bulunabileceği şeylerdir. Tom'un tutkunu olduğu veya heyecanla yaptığı, uykudan daha çok değer verdiği çok etkinlik bulunmamaktadır. Ancak öyle yapsa bile kaçınılmaz olarak böyle tüm bu aktiviteler yatağa çekilmekten belirgin şekilde daha fazla çaba gerektirecektir. Onlarla meşgul olmak seyahat etmek, evden çıkmak, başka çeşitli çabalar gerektirecektir. Yatağa gitmek ise sadece tek bir çaba gerektirmektedir ve –en azından o konumda– çekici bir alternatif olmaktadır. O nedenle uyku Tom için en kolay keyif alınır aktivite olarak kaldıkça, yaşamında güçlü bir destek olmayı da sürdürecektir.

Peki, bu duruma nasıl çare olmalıyız? Tom'un uykuya daha az başvurmasını ve mümkün olduğunca çabuk uyanmasını istiyoruz. İlk seçeneğimiz uykunun fiziksel sürecini daha az keyifli duruma getirmek – Tom'un yatağını yerde ince bir mat ile veya nevresimlerini kaba, batan veya kötü kokulu olanlarla değiştirmek; ya da yastıklarının daha sert, küçük, daha rahatsızlık verenlerle değiştirmek veya yastıkları tamamen uzaklaştırmak gibi olabilir. Aşırı vakalarda işe yarasa da sakıncaları, yararlarına ağır basabilir. Daha az rahat olan bir yatak Tom'un gece uykusunda daha az dinlenmesine neden ola-

bilir. Bu da daha az değil, daha çok uykuyla sonuçlanabilir. (Aslında, yeterli dinlendirici uyku uyumamak –fiziksel, zihinsel veya biyolojik nedenlerle– Tom’un aşını uyumasının öncelikli nedeni olabilir).

İkinci seçeneğimiz yatağa girmenin daha çok çaba gerektirmesidir. Örneğin, Tom’a yatağını karman çorman bırakmasını önerebiliriz. Böylelikle yatmadan önce düzeltmek için zaman harcaması gerekecektir. Ya da, yatağını üst bir ranzaya koyabilir. O zaman yatmak için tırmanması gerekir. İnmesi daha da zor olacaktır. Ama her sabah yatağını dağıtmak başlı başına bir çaba gerektirecektir ve yatağına tırmanmasını daha zorlaştırmamız halinde inmesi daha da güç olacaktır. Hayır, buradaki en iyi çözümümüz Tom’un yaşam koşullarında şiddetli bir değişiklik yapmaktır.

Tom’un özellikle yatakta daha az zaman geçirmesini sağlamak-tansa, aynı sonuçları Tom’un evinde daha az zaman geçirmesini sağlamakla da başarabiliriz. Temel yöntem aynıdır: Tom’un evini yaşamak için daha keyifsiz hale getirmek. Tom’un bir devasa sorununu da, aradığı keyiflerin uyku dışında olanlarının da yatakta elde edilebilmesidir. Daha önce de belirttiğimiz gibi boş zamanlarının çoğunu yatakta okuyarak veya TV izleyerek geçirmektedir. Kötü olan bu aktivitelerin direkt olarak uykuya yöneltmesidir –onlardan sıkıldığında– uyku, sahip olduğu en kolay, en rahat bulunur ve en keyifli seçenektir. Böylesi keyifleri Tom’un evinden çıkartmak, hazzı başka yerde aramasına ve kolaylıkla yatağına dönmesine izin vermez. Tom’un dairesi hazzal bilinçdışını daha az uysalca tatmin ettikçe, daha fazla zamanını dışarıda geçirecektir. *

* (2017 Baskısı): Bunu ilk yazdığımda hakkında hiçbir şey bilmediğim bir başka etken yatış şekliydi -bu yatay biçimde olmak- kişinin zihninde özel bir psikolojik etki uygular, onu bir şekilde oturmanın, ayakta durmanın veya yürümenin asla yapmayacağı şekilde yorgun olmaya, gözlerini kapatmaya, uykuya sürüklenmeye uygun kılar. Örneğin yatakta yatarken sıkıcı bir kitap okuyorsanız, *(devamı 114'te)*

Tom'un TV'sinden, kitaplarından kurtulursak (en azından onları okumak için olan aydınlatmasından) ya da evde uygun haz veren ne varsa kovalarsak, tek başına kalmış uyku aktivitesi böyle çekici bir halde olmayacaktır. Zira, kendini onu rahatlatan tüm ek aktivitelerden uzak tutmuş olur ve uykunun toplam hazzı oldukça azdır. O zaman uyku ile haz veren diğer etkinlikler karşı karşıya gelir, ve Tom aralarında seçim yapmaya zorlanacaktır. Bu çözüm Tom'u evden çıkartmak için yeterli olsa veya olmasa da, ona her koşulda yatağında çalışmama tavsiyesinde bulunabiliriz.

Zorunda olmasa da Tom için, ofise veya kütüphaneye gitmek için evini terk etmek zorunda olması, onu günün büyük bölümünde yataktan uzak tutacaktır. O işyerinin önemli bir mesafede olması, küçük bir şekerleme amacıyla eve kaçamak yapmak için gitmesini çok yıldıracı kılacaktır. Kendisini evden çıkartacak başka zorunluluklara girmek de benzeri bir etki yapar. Parasını baştan verdiği, bırakamayacağı bir kursa kaydolmak, bunu başarmakta kesinlikle işe yarar. Tom'un dairesinden tamamen, başka bir mahalleye taşınması – tercihen oda arkadaşları veya kız arkadaş ile de yardımcı olabilir. Bunun çifte yararı olabilir. Davranışının diğer insanların gözlem konusu olması ve evinde olsa bile yatağı olmadan bulduğu hazır insan kaynağı ile hoşça vakit geçirmek.

(s.113'ten) yoğun şekilde uyuklamaya hipnotize olacaksınız. Ama kitabı masanızda otururken okuyorsanız, hipnotik etki çok daha az olacaktır. (Eğer kitabı ayakta okursanız, bu etki tabii ki yine daha zayıf olacaktır, ve eğer yürürken yaparsanız daha da zayıf hale gelecektir). Buradaki temel tavsiye yatakta yatarken sıkıcı, çaba gerektiren veya keyifsiz aktivitelerden (ya da sıkıcı, çaba gerektiren, sıkıntı verebileceklerden) kaçınmaktır.

Bununla birlikte Tom'a verebileceğimiz en iyi tavsiyeyi verdiğimizden emin olabiliriz. Vakayla ilgili kitabın bu bölümünü kapatabilir ve bölümü toparlayabiliriz.*

Sonuç

Umarım bu kitabı bitiren okuyucu kendi yaşamındaki motivasyonel güçlerle ilgili değerli bir anlayış kazanmıştır ve burada ayırtılandırığımız yöntemleri ve beş farklı karaktere verdiğimiz tavsiyeleri uygulayabilir. Ancak bu yöntemler, yaşamımızda eylemlerimizin ötesine uzanan tutku yoksunluğu çektiğimiz alanlar ve yaşamlarımızın gerçekten önemli, tutku dolu yönleri için bandaj veya koltuk değneğidir.**

* Tom'un uykuya olan düşkünlüğüyle ilgili tabii ki görmezden geldiğimiz diğer etkenler de bulunuyor. Tom'un yaptığı gibi kronik olarak aşırı uyumanın kişiyi dinlendirmek yerine daha fazla yorgun hale getirdiği kesinlikle doğrudur ve ertesi gün, daha ertesi gün, kendini sürekli kılan bir döngüyle aynı miktarda uyumasına neden olur. Bu döngüyü zorla birkaç gün boyunca düzenli şekilde uyuyarak kırmak Tom'un durumuna çare olabilir. Bu doğruyken, Tom'u bu döngüye başlamaya iten nedenlerin aynı kalması büyük yarar sağlamayacaktır. Bu döngüyü kırmayı başardığında, durumu onu kaçınılmaz olarak o birkaç ekstra saati uyumaya itecek ve döngüyü baştan başlatacaktır. Tom'un dışarıdan gelen çevresel faktörler yerine genetik eğiliminin yapısı nedeniyle, ortalama bir insandan daha yoğun yorgunluk hissetmesi doğaldır. Tabii ki bu da hazzal bilinç dışının prensipleriyle onun başkalarından fazla uyumasına neden olur. Bu durumda, yorgunlukla yarışan diğer olumsuz etkileri -işe gitmek, toplantıya girmek veya diğer zorunluluklarla ilgili endişe gibi- olduklarından yoğun olanlar ve çoğu zaman ortaya çıkanları düzenlemek gerekir. Ama o zaman bile zorunluluklar gevşediği zaman, Tom yeniden aşırı derecede uyumaya doğru çekilecektir. Eğer gerçekten genetikle ilgiliyse Tom'un ortalama bir insandan daha fazla uyuması kaçınılmaz olabilir (Kahve yardımcı olabilir).

** Bir konuyla ilgili tutkulu olan ve görüşlerini açıklamak için sabırsızlanan biri, ödevi hazırlamakta hiçbir sorun yaşamayacaktır (özellikle kendi şartlarıyla) ve özellikle dövüş sanatlarında üstün olmak isteyen biri, spor salonuna gitme fikri karşısında donup kalmayacaktır.

Her zaman yaşamımızdaki çağrışı, bizi tutku ve heyecanla dolduran şeyi aramalıyız. Kişinin hem hoşlandığı, hem de yararlandığı bir şeyden aldığı motivasyonla hiç bir şey yarışamaz. Ve en iyi zamanlarımız amaçlarımızla motivasyonumuzun sorunsuzca elele verdiği, zahmetsizce ileriye doğru itildiğimiz ve hiçbir yanlış yapamayacağımız zamanlardır.

Ancak böyle şeyleri bulması zordur. Bulunsa bile onların da kendi sorunlarını ve motive olmama anlarını taşıması kaçınılmazdır. Açlık çekmeyen, adanmış ve en motive kişi bile yaşamında motivasyonunun yetersiz ve eksik olduğu alanlar, zamanlar bulacaktır ve yöntemlerimizden büyük yarar sağlayabilir.

En iyisi tutkularımızın peşinden gitmek, sevdiğimiz şeyleri bulmak ve onları kovalamayı asla bırakmamaktır. Ama yaşamın her zaman kendi engelleri, güçlükleri olacaktır. Uçarak ulaşamayacağımıza, topallayarak ulaşmalıyız.

MOTİVASYON REHBERİ

Erteleme, Bağımlılık ve Tembellik Psikolojisi

Motivasyon nedir? Neden bazı şeyleri yaparken kendimizi tutulmuş gibi hissediyoruz ve bazılarını ise bırakamayacağımızı düşünüyoruz? Birçok insan, yanlış olarak, kendilerinin sadece tembel olduklarını veya iradeli olmadıklarını düşünmektedir. Ancak eksik oldukları nokta, kendi zihinlerini, motivasyonlarını ve işleyiş biçimlerini doğru bir şekilde anlamamalarıdır.

Bu, bir kendine yardım kitabıdır ve motivasyonun psikolojisini derinlemesine analiz eder. Size, zihninizin çalışma şeklini iyice kavrayarak, ertelemeyi durdurmayı, bağımlılıklarınızdan kurtulmayı, tembelliği aşmayı ve hedeflerinize ulaşmayı öğretecektir.

Bu kitapta aşağıdakileri öğreneceksiniz:

- En derin psikolojik seviyedeki motivasyonun doğası nedir?
- Bağımlılık ve erteleme niçin aynı madalyonun iki yüzüdür?
- Fiziksel ve psikolojik bağımlılık arasında niçin temel bir fark yoktur?
- İrade gücü niçin nadiren bir çözümdür?
- Duygular niçin ve nasıl motive olur?

Bu kitapta, kendinizi motive etmek için on beş güçlü stratejiyi, niçin çalıştıklarını ve bunları kendi hayatınıza nasıl uygulayacağınızı da öğreneceksiniz. Bu kitabın sonunda, günlük varoluşunuzu sıkı bir şekilde kontrol altına almak için ihtiyacınız olan tüm araçları görmüş olacaksınız.

